



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

足球运动

全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书
足球运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：刘桦楠

主要编写人员：陈 立 费 良 王 斌 尹志华 季 泰

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

足球运动 全一册

责任编辑 平 萍 卜于骏

责任校对 李琳琳

装帧设计 卢晓红

出 版 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.25

字 数 190 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5023-3

定 价 30.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

《义务教育教科书 教师用书 体育与健康》根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)的精神而编写。其目的主要是帮助广大一线体育教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师有效实施体育与健康教学,不断提高教学质量,培养学生的体育与健康核心素养。

众所周知,《课程标准(2022年版)》是在《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准(2011年版)》)基础上修订而成的,体现了义务教育体育与健康课程改革的新态势。具体而言,《课程标准(2022年版)》的变化主要体现在以下几个方面:(1)课程性质方面,《课程标准(2022年版)》明确提出发展学生的核心素养,更加注重从培养“完整人”的角度开展课程教学,强化了课程改革的核心素养导向。(2)课程理念方面,《课程标准(2022年版)》提出了6条基本理念,更加凸显政治性和思想性,强调落实国家意志;更加注重综合性,突出体育与健康课程的多维融合;更加强调育人功能,重视以核心素养为纲设计和实施课程教学。(3)课程目标方面,《课程标准(2022年版)》新增了核心素养,并对三个方面核心素养的内涵、维度和表现进行了明确界定。基于核心素养,提出了课程总目标和水平目标。(4)课程内容方面,《课程标准(2022年版)》构建了基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大课程内容,并提出了不同水平的内容要求、学业要求和教学提示,体现了课程内容的新特征,即教什么、如何教、学到什么程度。(5)学业质量方面,《课程标准(2022年版)》增加了该部分,分别制定了基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能不同水平的学业质量合格标准。各地各校可依据合格标准,结合实际制定学业质量优秀和良好的标准。(6)教学建议方面,《课程标准(2022年版)》继承了《课程标准(2011年版)》强调设置学习目标、选择和设计教学内容、选择和运用教学方法等要求,还结合新时代需求提出了新的教学建议:一是强化核心素养在教学实施中的引领作用;二是注重开展专项运动技能大单元教学;三是注重设计完整的学习活动;四是强调创设多种复杂的运动情境;五是注重开展结构化知识与技能教学;六是提出明确的运动负荷标准;七是强调每节专项运动技能课中开展10分钟左右的体能练习;八是重视运用信息化教育手段和方法开展教学;九是强调课内外有机结合。(7)评价建议方面,《课程标准(2022年版)》坚持多元学习评价,同时强调以下几点:一是始终将核心素养的达成度贯穿于评价体系中;二是以结构化的知识与技能作为考评内容;三是评价要基于具体情境展开;四是重视现代信息技术在评价中的应用。

基于上述《课程标准(2022年版)》的变化,形成了教师用书的整体安排,即基本运动技能

和体能共 2 册,六大类专项运动技能共 11 册。在专项运动技能教师用书中,根据运动项目普及程度,将篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球按照单个运动项目形成分册,将田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动按照运动类别形成分册,以充分体现一线体育教学的实际需求。教师用书的编写,摒弃了以往主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容。

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“足球运动概述”中,针对运动项目基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“足球运动大单元教学设计”中,针对具体运动项目,提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“足球运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“足球运动教学实施建议”中,主要从设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的教学七个方面对体育教师进行提示。

基于本册教师用书的内容安排,对体育教师使用本书提出建议:一是认真熟悉本书编写思路和内容体系,充分发挥本书对体育与健康教学实践的指导作用;二是结合自己所教的具体内容和本校学生的实际情况,可对本书中的教学设计进行适当调整,并在教学实践中加以运用;三是在参考本书内容的过程中,应该运用创新思维,灵活执行并实现有特色的超越。

需要注意的是,教师用书不是教学大纲,所提供的教学设计和计划示例仅供参考。各地区和学校应该根据《课程标准(2022 年版)》的精神和本书的内容,结合自身实际情况,从培养学生体育与健康核心素养的角度出发,切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。任课教师在学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活运用等方面,应充分发挥主观能动性,不断优化教学设计。希望广大一线体育教师在认真阅读本书后,能够真正领会《课程标准(2022 年版)》的精神,组织好体育与健康课程的教学,为培养学生的体育与健康核心素养,全面提高学生的身心健康水平作出自己的贡献!

目 录

第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 14

第二章 足球运动概述 / 20

第一节 足球运动基本知识 / 20

第二节 足球运动教学中的问题 / 25

第三节 足球运动对培养学生核心素养的作用 / 29

第三章 足球运动大单元教学设计 / 39

第一节 水平二足球运动大单元教学设计 / 39

第二节 水平三足球运动大单元教学设计 / 59

第三节 水平四足球运动大单元教学设计 / 77

第四章 足球运动课时教学设计 / 106

第一节 水平二足球运动课时教学设计 / 106

第二节 水平三足球运动课时教学设计 / 112

第三节 水平四足球运动课时教学设计 / 118

第五章 足球运动教学实施建议 / 125

第一节 水平二足球运动教学实施建议 / 125

第二节 水平三足球运动教学实施建议 / 129

第三节 水平四足球运动教学实施建议 / 133

主要参考文献 / 141

后记 / 142

第一章 绪论

本章主要阐述了基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施建议,旨在使体育教师对体育与健康课程形成整体思考,重视各类教学计划的设计,并按照教学计划实施体育与健康教学;提出了学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,因为这两个部分既是《课程标准(2022年版)》的两大亮点,又是体育教师相对陌生的内容,通过重点阐述,使体育教师对这两部分教学要求形成正确的理解并予以重视。要特别说明的是,上述两个方面对于体育教师从事体育与健康课程的教学具有重要的指导和启发作用,是共性要求,而在遵循共性要求的基础上,应根据所教的课程内容和教学实际,创造性地进行教学设计和实施,提高体育与健康教育教学质量,促进学生核心素养的发展。

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

体育教师应依据《课程标准(2022年版)》的精神和要求,完成各类教学设计,并按照教学设计有效实施体育与健康教学。以下主要对水平、学年、学期、大单元、课时等教学计划的设计与实施提出相关的要求。

一、水平教学计划设计与实施

水平教学计划是对某一水平教学的整体思考和设计,对水平目标的达成起着重要的作用,同时还能对学年、学期、大单元、课时教学计划的制订提供必要的依据。在设计水平教学计划时,体育教研组长要协同体育教师根据课程总目标与水平目标,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习五个方面,参照《课程标准(2022年版)》中“课程内容”相关部分的内容要求、学业要求、教学提示,结合本校的场地器材、师资力量、学生特点等,制订明确的水平学习目标,呈现大致的教学内容及课时安排,并提出较为明确的水平学习评价内容与标准。

一般而言,水平教学计划主要包括水平学习目标、水平主要教学内容,以及该水平中2~3个学年的学年学习目标、学年主要教学内容和相应课时安排(见表1-1)。其中,水平学习

目标可以直接使用《课程标准(2022年版)》中的“水平目标”。水平主要教学内容则因不同水平有所差别,如《课程标准(2022年版)》中水平一的课程内容只有基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类,而水平二至水平四的课程内容则包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类。水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容则是对水平学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-1 水平教学计划表

水平学习目标			
水平主要教学内容			
学年	课时	学年学习目标	学年主要教学内容
第 1 学年			
第 2 学年			
第 3 学年			
水平学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

二、学年教学计划设计与实施

学年教学计划是根据水平教学计划,对某一学年的教学在学习目标、教学内容、教学方式、学习评价等方面做出的大致安排,对大单元教学计划和课时教学计划起指导作用。在设计学年教学计划时,体育教研组长应带领体育教师认真研读《课程标准(2022年版)》,明确课程总目标与水平目标,针对学生身心发展规律、学习基础和季节特点等,制订明确的学年学习目标、主要教学内容、学习评价等。

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中 2 个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容。学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容则是对学年学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-2 学年教学计划表

学年学习目标			
学年主要教学内容			
学期	课时	学期学习目标	学期主要教学内容
第 1 学期			
第 2 学期			
学年学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

三、学期教学计划设计与实施

学期教学计划是对学年教学计划的细化,也是制订学期中各类课程内容教学计划的重要依据。学期教学计划的设计步骤如下:一是针对水平学习目标、学年学习目标,结合学生特点、学期季节特点、学校场地器材条件和学校传统项目等具体情况,制订学期学习目标和主要教学内容;二是在学期学习目标的基础上,细化和制订各类课程内容的学习目标和主要教学内容;三是根据学期学习目标,从核心素养的角度确定学期学习评价内容与标准及评价方法。

一般而言,学期教学计划主要包括学期学习目标、学期主要教学内容,以及学期中各课程内容的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-3)。其中,学期学习目标和主要教学内容可以直接使用学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容;学期教学计划中各课程内容的学习目标和主要教学内容则是对学期学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

学期学习目标			
学期主要教学内容			
课程内容	课时	学习目标	主要教学内容
基本运动技能			
体能			
健康教育			
专项运动技能			
跨学科主题学习			

(续表)

学期学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一的各个学期,包括基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类课程内容;水平二至水平四的各个学期,包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类课程内容。

四、大单元教学计划设计与实施

专项运动技能的大单元教学计划是对学期教学计划的进一步细化,由大单元学习目标、主要教学内容、教学重难点、学习评价和教学反思,以及每节课的学习目标、主要教学内容和教学组织与方法等要素组成,是一个有机联系的整体,有助于学生通过大单元学练,完整体验和基本掌握所学的运动项目。本书第三章将专门呈现大单元教学设计的示例,因此此处不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

大单元学习目标是指期望学生通过大单元的学习达成的结果。大单元学习目标要基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养设定,期望的学习结果实际体现在核心素养的发展程度方面。一般而言,大单元学习目标以设置三点目标为宜,即针对三个方面的核心素养设置学习目标。

2. 大单元主要教学内容

大单元主要教学内容包括所教运动项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价,这是一个运动项目相对完整的教学内容。大单元教学内容及容量设置需要根据学生所处的学习水平、内容对大单元学习目标的贡献度、课时的多少等确定。因此,对大单元教学内容的理解不能停留在以前单个动作技术的教学上。

3. 大单元教学重难点

大单元教学重难点包括学生学习的重难点、教学内容的重难点、教学组织的重难点、教学方法的重难点等,不是像以前那样只讲单个动作技术的重难点。

4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容包括在对学生学习某一运动项目大单元后评什么、怎么评,特别

强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养,采用多样化的评价方法进行大单元学习评价。

5. 大单元教学反思

大单元教学反思是指某一大单元教学完成后针对学生在核心素养方面的表现,总结和分析教学中的优点和不足,并提出改进措施。

(二) 大单元中每节课的构成要素

大单元中每节课的构成要素包括课时、学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等。每节课的主要教学内容及教学组织与方法设计,应该考虑其对实现这节课学习目标的针对性和有效性,落实《课程标准(2022年版)》提出的“目标引领内容”的原则,以及针对学习目标和学生特点合理选编教学内容的要求。而且,要关注每节课之间学习目标、主要教学内容和教学方法的关联性和进阶性。所谓关联性,是指课与课之间要有联系,注意与上、下节课的有机衔接。所谓进阶性,是指下节课应该在各方面的要求上都比上节课有所提高。特别需要强调的是,运动知识和技能的关联性和进阶性主要体现在结构化的知识和技能方面。

需要指出的是,本书中的大单元教学设计主要针对专项运动技能,而基本运动技能、体能和跨学科主题学习的大单元教学设计可等同于学期教学设计,但在设计理念和方法上与大单元教学设计类似。

五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。本书第四章将专门呈现足球课时教学计划设计示例,因此此处不呈现具体的课时教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 课时教学计划的构成要素

1. 学习目标

由于大单元教学计划中已设置好每节课的学习目标,且已考虑了每节课之间的有机联系以及进阶性和整体性,因此,课时教学计划中的学习目标基本上就是大单元教学计划中每节课的学习目标,无须重新设置。当然,也可根据实际情况,在大单元教学计划课时学习目标的基础上做出相应的细化和完善,但不能脱离大单元教学计划孤立地进行课时学习目标的设置。

2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内

容,这是由本课程的特征所决定的。例如,水平二足球运动大单元第10次课的主要教学内容既包括运球、传球、接球、射门基本动作技能以及脚内侧变向运球+射门、脚内侧接球+射门、脚内侧运球+传球+接球+射门的组合动作技能,还包括五对五足球比赛以及波比跳、翻越障碍物等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学计划设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。《课程标准(2022年版)》强调运动项目的大单元教学以及每节课的结构化知识和技能教学,单个动作技术代表不了一节课的所有教学内容,因此不应该再设置每节课的教学主题。以足球运动大单元教学为例,其教学设计和实施应该按照足球第1节课、足球第2节课、足球第3节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节足球课是在教学生踢足球,而不是教足球的单个动作技术。

3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,会导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点是指教学方方面面的重难点,主要包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,水平二足球运动大单元第10次课的教学重难点可以包括加强同伴之间通过传接配合完成射门的意识与能力;确保练习过程中传球、射门、防守合理有序地循环轮转,加强练习效率与质量;加强全体学生的合作学练,进行合理的分组比赛,做到全员参与。

4. 安全保障

安全保障是每节体育实践课教学都需要关注的一个重要方面。安全保障既与核心素养中的健康行为紧密相关,又涉及现实中的安全问题。在课时教学计划设计和实施中,安全保障应重点关注几个具体问题:一是要明晰并排查该节课的教学内容和教学方法可能存在的安全隐患,比如在进行足球课教学时,体育教师要提前检查学生手上、脖子上是否佩戴有坚硬的饰品,所穿的衣服中是否装有钥匙、笔或其他金属物品。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生的安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准

备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如足球对抗练习或比赛中容易扭伤踝关节以及拉伤大腿或小腿肌肉,那么准备活动中就要重点围绕这几个部位进行针对性的热身。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,比如在组织传球+接球+射门组合动作技术练习时,充分利用现有的场地、器材设施,对学生合理分组,同时开展练习,每名学生在练习中依次循环练习传球、接球射门、守门,有序体验不同的角色职能。

5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因“地”制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,在组织开展一对一运球突破射门练习过程中,如果班级人数较多,且只利用场地上现有的两个标准足球门,那么学生排队等待练习的时间就会过长,造成场地、器材资源的浪费,因此,可以利用标志桶在场地上多摆放出几个足球门,充分利用练习场地,对学生进行合理分组,同时展开练习,增加练习次数。再如,在没有正规足球场的情况下,利用几块平地,两边放上跨栏架做球门,就可以供学生进行足球学练和比赛。

6. 教学反思

教学反思对于教师改进后续课程的教学、提高教学质量具有重要作用。教学反思主要基于课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设计。

(二) 课时教学的实施程序

1. 开始部分

开始部分主要为教学常规,也是传统体育实践课的必备内容,包括体育委员整队、学生报数、师生问好、体育教师简要介绍本节课的教学任务、安排见习生及进行安全教育(如检查服装,妥善放置钥匙、硬币)等。从培养核心素养的要求来看,这一部分除了上述内容外,还应简明扼要地讲解本节课的学习目标、学习内容和学习要求,使学生对本节课有大概的了解。此外,安全教育方面,还应指出本节课教学和练习过程中可能会出现的安全问题,提示学生予以注意。

2. 准备部分

准备部分主要为热身活动,目的是为基本部分的运动技能和体能学练做好身心方面的准备。准备部分主要包括热身跑、游戏活动和活动关节,此外还要做好教学时间的安排,提出运动强度的要求。准备活动应注意由慢到快、循序渐进,尽量结合所学运动项目做针对性

强的准备活动。游戏活动的目的主要是激发学生的学练兴趣和学习热情。

3. 基本部分

基本部分是一节课的主体部分,主要为运动技能和体能学练,包括具体教学内容选编、完整学习活动设计、多种复杂运动情境创设、多样化教学方式方法采用及教学时间安排和运动负荷设置等。

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就足球运动技能的具体教学内容而言,可包括运球、传球、接球、射门等基本动作技能,运球+传球、运球+射门、接球+射门等组合动作技能,以及各种传切配合、保护、补位等攻防战术配合。

就完整学习活动设计而言,应重视一个活动的整体性,如“传抢球游戏”“运球接力比赛”等活动,模拟遇到危险时灵活运用鱼跃前滚翻动作化险为夷、传切配合射门等情境教学,以及“班级足球赛”“1对1攻防”等主题活动。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节足球课教学为例,简单运动情境包括一个人运球绕障碍、2人或3人一组传接球、原地射门等练习,中等复杂运动情境包括运球+传球、运球+射门、接球+射门等组合动作技术练习,复杂运动情境包括五对五对抗、七对七对抗等教学比赛形式。

就多样化教学方式方法采用而言,应将教师指导与学生自主学练、合作学练和探究学练相结合,将集体学练与分组合作学练、个人探究学练相结合。

就体能学练而言,每节专项运动技能课都要安排10分钟左右的体能练习,体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。多样性指每节课应包括多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等,原则上引导学生进行四种及以上不同体能的练习。补偿性指每节课的体能练习要弥补所学运动项目对有关体能发展的不足,如足球对下肢力量和速度的发展作用显著,但对耐力和上肢力量的发展作用不大,因此,体能练习安排要注意耐力和上肢力量的练习。趣味性指体能练习要丰富多彩、形式多样,如根据不同信号进行追逐跑、变向跑、匍匐前进等。整合性指一种体能练习活动能同时发展多种体能,如健身操、跑和跳跃障碍、负重跑等。

基本部分的教学时间原则上在30分钟左右,除去10分钟左右的体能练习,剩余的20分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果从单一动作技术教学的角度看上述一节课基本部分的教学内容可能会认为内容偏多,并担心能否完成;而从结构化知识和技能教学的角度看上述基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够完成,一般可以将每个具体教学内容学练的时间设置得短一些,并突出重点。当然,在具体教学中,应根

据实际情况合理安排具体教学内容的多少。

4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除了一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性的放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况之外,还可选择个别学生谈谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述的。^① 为了指导教师能根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,健康教育的学业质量合格标准针对水平一至水平四,体能、专项运动技能的学业质量合格标准针对水平二、水平三、水平四。同时,针对专项运动技能,分别制定了球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动的学业质量合格标准。其中每一类运动的学业质量标准完全对应每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,结合实际情况,制定学业质量优秀、良好及不合格的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》就分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考该示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为水平二足球运动学业质量等级标准示例,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

^① 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022:194.

表 1-4 水平二足球运动学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能熟练做出足球运动的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内对抗性足球游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与足球相关的动作术语。 ◆ 能在教师指导下积极参与足球专项体能和一般体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次足球运动的比赛。 ◆ 乐于与同伴一起参与足球运动活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 ◆ 能准确说出足球运动涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。 ◆ 能按照要求积极参与足球运动游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。 ◆ 能做到每周运用足球运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能做出足球运动的基本动作技术和简单组合动作技术,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内对抗性足球游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与足球运动相关的动作术语。 ◆ 能在教师指导下参与足球专项体能和一般体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次足球运动的比赛。 ◆ 乐于与同伴一起参与足球运动活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 ◆ 能说出足球运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。 ◆ 能按照要求参与足球运动游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。 ◆ 能做到每周运用足球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
尚需努力	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 未掌握足球运动的基本动作技术和简单组合动作技术,也不能在竞赛性游戏活动中加以运用;不怎么参与班级内对抗性足球游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与足球运动相关的动作术语。 ◆ 进行足球专项体能和一般体能练习的效果不理想,体能未达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看足球运动的比赛不足8次。 ◆ 参与足球运动活动的积极性不高,在活动时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。 ◆ 不能说出足球运动项目中的一些安全知识,在进行运动时没有注意消除安全隐患。 ◆ 不能按照要求参与足球运动游戏和学练,出现疲劳时不能坚持到底。 ◆ 每周运用足球运动技能进行课外体育锻炼不足3次(每次至少0.5小时)。

二、足球运动学习评价示例

体育与健康学业质量标准为开展体育与健康学习评价提供了依据,因而开展学习评价至关重要。体育与健康学习评价的主要目的是充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是简单地给出学习成绩。体育与健康学业质量标准是体育与健康核心素养的具体化和集中体现,体育教师在教学中了解学生体育与健康的学习情况等信息,并将其与具体教学内容的学业质量标准进行比较,进而反思和改进教学,提高教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三个方面来展开,并积极落实定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的方法性原则。基于此,特以水平二足球运动大单元为例,给出学习评价的如下示例。

(一) 评价内容

水平二足球运动大单元的评价内容主要为评价学生通过这一单元的学练,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

运动能力包括体能、运动认知和运动技能三个方面。学生通过这一单元的学练后,基本掌握所学足球运动的基本动作技术和组合动作技术,并初步能在足球游戏、足球对抗练习和足球比赛中运用所掌握的动作技术,能够准确地说出所掌握的足球动作技术术语,丰富和加深对足球动作技术和足球比赛的体验,初步了解足球比赛的基本规则和要求,能够坚持参与体能练习,水平有一定的提高。

健康行为包括了解安全、合理、有效参与足球运动和参与体能练习的健康知识,初步具备运动前热身和运动后放松的意识与习惯,能够关注自己的情绪变化,适应竞争氛围。

体育品德包括在运动中能够做到团队协作、互帮互助,初步具备规则意识,表现出强烈的责任心与自信心,勇猛顽强,胜不骄、败不馁。

(二) 评价方法

水平二足球运动大单元的学习评价表可参见表 1-5。

表 1-5 水平二足球运动大单元学习评价表

年级:_____ 班级:_____ 学期:_____ 姓名:_____ 性别:_____ 学号:_____

评价方面	评价内容				综合评价
	项目	50 米快速跑	立定跳远	折返跑	
体能 (30%)	期初	测试成绩			
		分数			

(续表)

评价方面	评价内容				综合评价
	项目	50 米快速跑	立定跳远	折返跑	
	期末	测试成绩			
		分数			
	进步幅度	进步成绩			
		分数			
运动技能 (40%)	项目	接球+射门	接球+运球+射门	五对五小场地比赛	
	单项评定分数				
运动认知 (10%)	对接球、传球、运球、射门等动作技术及足球比赛基本规则的理解;参与足球运动的安全防范知识与意识;参与足球运动对增进健康、培养体育品德的作用。				
健康行为 (10%)	1. 运动前热身和运动后放松的意识与习惯; 2. 安全、合理、有效参与足球运动和参与体能练习的意识; 3. 关注自己的情绪变化,适应竞争氛围。				
体育品德 (10%)	1. 积极进取、勇猛顽强; 2. 团队协作、互帮互助; 3. 遵守规则、服从规则、服从裁判; 4. 胜不骄、败不馁,坚守职责与岗位。				
	总分				
	等级				

1. 体能的评价。根据学生实际情况选择与足球比赛相关的三个专项体能项目,包括速度类的 50 米快速跑、力量类的立定跳远、折返跑。进步幅度成绩加入到相应的单项体能成绩中。体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》进行评价,部分项目的评价标准由教师根据学生的实际情况制定。各单项体能的成绩评定和综合评定见《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)解读》第 7 至 15 页。

2. 足球运动技能的评价。根据学生的实际情况和教学实施情况选择“接球+射门”“接球+运球+射门”和“五对五小场地比赛”三个项目进行评价。其中“接球+射门”(接球点距离目标球门 10 米)和“接球+运球+射门”(接球点距离目标球门 20 米,且 20 米内共设置 6 个需要运球绕过的障碍物,接球点距离第一个障碍物 3 米,其余 5 个障碍物每相邻两个之间的距离为 2 米,最后一个障碍物距离射门限制线 2 米,射门限制线距离目标球门 5 米)这两个项目在特定情境技能测试中采用达标的方式进行评价(在球进门的前提下,计算时间)，“五对五小场地比赛”采用在班级分组比赛情境中技评的方式进行评价(见表 1-5、表 1-6 和表

1-7),对学生所学练运动技能掌握程度和战术运用能力、体能水平、情绪控制能力、适应环境能力、体育品德等各方面进行综合能力评价。主要采用教师评价与小组评价相结合的方式。

表 1-6 足球比赛表现评价标准

项目 分类	足球比赛
优秀	战术意识突出,攻守职责完成出色;对抗情况下基本动作技术和组合动作技术运用合理、规范、有效、协调;比赛过程中体能状况出色,没有明显的下降,无球跑动积极;比赛作风顽强,心理状态稳定,积极寻求与队友进行战术配合;遵守规则、服从裁判员判罚。
良好	战术意识较为突出,完成攻守职责;对抗情况下基本动作技术和组合动作技术运用规范、协调;比赛过程中体能状况略有下降,能够积极跑动;比赛作风较为顽强,没有随着比赛局势的变化出现较大的心理波动,愿意与队友进行配合;遵守规则、服从裁判员的判罚。
及格	具有基本的攻防战术意识,基本完成攻守任务;对抗情况下能够运用并完成基本动作技术和组合动作技术;比赛过程中体能状况下降明显,无法始终保持积极的跑动;比赛中愿意进行拼抢,随着比赛局势的变化出现一定的心理波动,与队友进行配合时较为被动;服从裁判员的判罚。
有待提高	不具备基本的攻防战术意识,无法完成攻守任务;对抗情况下能够运用基本动作技术,但是无法完成组合动作技术的运用;比赛过程中始终无法积极跑动;不愿意投入拼抢中,随着比赛局势的变化和自身表现出现较大的心理波动,甚至想退出比赛,不愿意与队友进行配合;不理解裁判员判罚的依据。

表 1-7 足球运动技能测试评价标准

项目	等级			
	优秀	良好	及格	有待提高
接球+射门	4 秒	6 秒	8 秒	超过 8 秒
接球+运球+射门	10 秒	12 秒	14 秒	超过 14 秒

表 1-8 体育与健康学习评价表

年级:_____ 班级:_____ 学期:_____ 姓名:_____ 性别:_____ 学号:_____

计分标准:3=达到目标,2=大部分达到目标,1=少部分达到目标,0=没有达到目标

得分	课次	1	2	3	4	5	...	18	总计
	课堂上积极参加学练								
组合动作技术的运用									
同伴的关心和帮助									
稳定的情绪									
遵守规则和有正确的胜负观									

3. 运动认知的评价。在对足球运动认知的评价方面,根据本单元的学习目标,主要考查学生对接球、传球、运球、射门等动作技术以及足球比赛基本规则知识的理解,能够准确说出相应的专业术语,以及参与足球运动的安全防范知识,理解参与足球运动对增进健康、培养体育品德的作用等,可通过观察打分的方式进行评价。

4. 健康行为和体育品德评价。采用在足球运动技能学练、展示和比赛中的观察记录,以自评、互评与教师评价相结合的方式。评定方法可参照《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》第7—11页或案例7—案例15。

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

一、跨学科主题学习的总体要求

(一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

无论是当前国际上较为流行的跨学科学习课程,还是已趋于成熟的项目式学习,其目标与内容虽然各有侧重,但最终都指向以学科融合的形式促进学生全面发展,搭建连接学校教育与现实世界的桥梁,适应21世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

因此,在设置体育与健康跨学科主题学习目标时,应紧紧围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养展开。核心素养的逻辑起点是为了提高育人质量,依附于体育与健康课程“健身育人”的本质,能够很好地回答“立德树人”中“培养什么人”等问题,是学科价值的集中体现。换言之,体育与健康跨学科主题学习的目标是培养学生的体育与健康核心素养。

(二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标准(2022年版)》中明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点,是学校教育的重要组成部分,对促进学生德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。”^①从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,

^① 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022:1.

要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中的复杂问题。

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠加的文化课学习,如在体育课上学语文、练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科主题学习达到相应的运动负荷要求。

(三) 反映生活的真实性:培养学生学以致用能力

跨学科主题学习的“跨学科性”改变了“学科本位”下割裂的知识体系,超越教学空间的限制,将学生置于真实的生活和社会情境之中。因而,在设计教学内容时应关注现实生活和社会中的真实问题,使其在课堂教学中再现,并引导学生运用多学科的知识 and 技能分析和解决这些问题,培养学生学以致用能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应具有以下特点:首先,来自真实生活。其次,需要学生能够有意识地运用多学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满机关、陷阱的战场进行军事路线规划,而非简单地运用田径技能跑过战场。最后,需要教师引导学生发挥想象力、创造力来予以解决。例如,在“我是消防员”主题学习中,教师引导学生主动构思、创制并演练高层火情急救方案,使学生在身体练习的基础上运用数学、地理、物理、化学等学科知识创造性地解决问题。

(四) 强调学生的学习主体性:采用多种教学方式方法

体育与健康跨学科主题学习以一个个现实世界中的真实问题为主线,以促进学生德智体美劳全面发展和体育与健康核心素养培养为主要目的。以往体育教师“一言堂”的形式难以激发学生对真实问题的积极思考,也无法培养学生的体育与健康核心素养。因此,在进行跨学科主题学习的教学时,体育教师应避免单一的知识和技能教学,采用丰富多样的教学方式方法,如自主学习、合作学习、探究学习等;设计完整的学习活动,引导学生在完整的学习活动中运用多学科的知识 and 技能分析并解决真实问题。

二、跨学科主题学习的活动设计示例

示例:红军不惧远征难,勇过草地

本示例围绕水平二跨学科主题进行设计,通过模拟设置“红军不惧远征难,勇过草地”的情境,引导学生在足球练习活动中综合运用国防教育、历史、地理、语文、美术、信息科技等学科的知识与技能。

(一) 育人价值

1. 学生通过合作,设计实战情境下的各种足球运控球练习,发展速度、灵敏性、耐力、协调性等体能,提高多种方式运球组合动作技术,提升自主学习能力和团队协作意识。

2. 通过创设红军长征途中被敌人围追堵截的困难情境,传授党史和军史,提升国防意识,树立爱国主义精神。

3. 通过创设“红军勇过草地”练习情境,使学生逐渐形成自尊、自信、勇敢顽强、不惧挑战、坚韧不拔、超越自我的意志品质。

(二) 活动目标

1. 综合运用地理、历史等学科知识,了解红军长征途中艰难跋涉过草地的地理、历史环境以及长征的意义。

2. 通过演绎“红军不惧远征难,勇过草地”情境,增强对各种足球运球组合动作技术的理解与运用能力,提升组织协调、沟通合作等意识与能力。

3. 在“红军勇过草地”的情境练习过程中,提高各种足球运球组合动作技术的运用能力,以及实战情境下的运控球能力;启蒙并激发足球运动兴趣;发扬并传承红军不畏艰难、不怕牺牲的大无畏革命精神;锤炼勇敢顽强、敢于拼搏、超越自我、不惧挑战的意志品质。

(三) 实施过程

表 1-9 “红军不惧远征难,勇过草地”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 了解红军长征途中长途艰难跋涉过草地的地理、历史环境及长征的意义,阅读、观看相关书籍和视频。	1. 通过书籍、视频等多媒体资源,了解红军长征途中长途艰难跋涉过草地的历史背景、过程与意义。 2. 小组合作探究学习,结合所学的地理、历史知识,思考和分析:红军为何要在那样艰难困苦的环境下长征过草地?	1. 引导学生学习和理解红军过草地的历史背景、过程与意义,并引导学生思考:当今青少年要继承革命先辈的长征精神,在日常的学习和生活乃至未来的工作中,要怎样继承并发扬长征精神? 2. 在学生遇到困难时,及时给予支持,引导学生进行组内与组间的相互讨论和学习。	1. 通过认真了解“红军长征过草地”这一革命历史事件,帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观,树立爱国、爱党、拥军意识,提高逻辑思辨能力及跨学科知识的运用能力。 2. 尝试通过团队合作中的沟通交流解决问题,锻炼学生的沟通交流能力。
2. “红军长途跋涉过草地”的技能和意志力;综合学练各种运球组合动作技术。	1. 了解各种足球运球技术的要领、功能,提高运球组合动作技术的练习兴趣和参与意识,提高技术运用能力。 2. 学练运球组合动作技术。	1. 导入“红军不惧远征难,勇过草地”的情境:红军在生死存亡的关键时刻,为了躲避敌人的围追堵截,保存有生力量,必须不畏艰险,穿越凶险的草地,最终为中国共产党和人民军队保留下宝贵的	1. 通过学习运球技术,掌握科学锻炼的原则与方法。 2. 通过运球练习,发展速度、灵敏性、协调性等体能。 3. 通过自主思考、小组合作等形式,发展创新实践能力,锤炼团队协作、互帮互

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
	<p>3. 灵活设计各类运球的形式(如脚背正面、脚背内侧、脚内侧)、情境(如运球变向、运球过人);小组合作,互相激励,激起同伴勇于尝试的自信心。</p>	<p>火种。激起学生学练足球运球的积极性和主动性。</p> <p>2. 在学生自主学练运球技术时,及时给予指导(运球的技术特点和技术要领等),并及时纠正学生学练中易犯的错误,鼓励学生像红军的长征精神,勇于挑战自我,实现自我突破。</p> <p>3. 引导学生在已学动作技术的基础上,积极思考如何在实战情境下实现从运球技术到运球技能的转变;关注个体差异,有针对性地采用相应的教学方法,增强学生的自信,使学生像红军长征时一样,始终对中国共产党、对自己充满信心。</p>	<p>助等优良品质。</p>
<p>3. “红军长途跋涉过草地”的技能和意志力;学练运球过程中突破防守队员和控制球的技术。</p>	<p>1. 了解红军长征过草地时某段路途中遇到的围追堵截情况。</p> <p>2. 根据了解到的情况模拟设计红军过草地的红军路径(运球跑路线)、所遇到的沼泽地(禁止运球区域)、所遇到的围追堵截的敌军(各个方向的防守队员),确定红军的最终目标——过草地(运球跑的终点线),模拟在艰苦环境和敌军围追堵截的情况下,红军草地突围的情境——利用各种组合运球技术,运球通过既定路线,运球摆脱、突破“敌人”的“围追堵截”。</p>	<p>1. 引导学生学习和了解红军在长征过草地过程中的艰难情况,将故事背景融入练习情境。</p> <p>2. 引导并鼓励学生快速、勇敢地运球通过“草地”——运球跑、运球过人。</p> <p>3. 提示学生在运球过程中要像红军一样勇敢、机敏地摆脱“敌人”的围追堵截,注意选择合适的运球部位和运球突破、摆脱路线,提高在实战中的运用能力。</p>	<p>1. 通过参与红军长征过草地的模拟情境练习,了解红军过草地的艰难险阻与大无畏革命精神,树立爱国、爱党意识和家国情怀。</p> <p>2. 发挥想象力,模拟红军过草地的场景,体验运动过程,发展体能。</p>

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
4. 完整还原并模拟演练“红军不惧远征难,勇过草地”的历史情境:小场地比赛。	<ol style="list-style-type: none">1. 根据实际情况,以足球场为基础,划分指定区域,进行小场地比赛,鼓励学生多运用所学的运球技能,摆脱防守队员,将足球运至指定区域。2. 红军长征过草地的环境恶劣,在这样的环境中还要与敌人作战,定会有大量伤病员,而足球比赛中的受伤情况也与此类似。因此,需要学习如何预防运动损伤,以及相关急救知识与方法。3. 课后作业:围绕“红军长征过草地”这一革命历史事件,谈谈本次课的感受,各小组根据评价指标进行自评与互评。	<ol style="list-style-type: none">1. 普及运动损伤与急救的处理程序与原则,贯彻以人为本的理念。2. 指导学生将实战情境与过草地结合,同时积极运用所学运球技能。3. 引导、鼓励学生积极主动地投入到创设的情境练习之中。4. 根据学生的比赛表现,评选出“优秀红军战士”与“优秀红军连队”,并提出改进建议。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过足球实战中的运球练习,增进对“红军过草地”这一历史事件的了解。2. 通过参与“勇过草地”的实战比赛,学习运动损伤的处理程序、原则、方法等。3. 在“过草地”实战中,提高自身运球水平,发展速度、灵敏性、协调性等体能,锤炼不怕困难、超越自我的意志品质。4. 综合运用国防教育以及地理、历史、语文、信息科技、艺术等知识,发展批判性思维 and 创新能力,厚植爱国主义情怀。

(四) 设计思路

以“红军长征过草地”这一历史背景,创设练习情境,让学生参与体验运球练习。学生通过参与体验足球学练活动,了解和运用与国防相关的地理、历史、信息科技等知识;在国防模拟演练活动中,练习足球的运球技术,并运用语文、历史等知识在学练过程中与同伴交流、沟通。本活动可以由体育教师独立实施,也可以协同其他学科教师一起完成。

学生通过团队协作的形式参与开放性任务,根据足球的实战情境与“红军长征过草地”这一历史事件设计综合运球突破练习,并进行组合动作技术演练和模拟情境比赛。本活动分为课外活动和课内活动两部分,课外活动主要由学生收集红军长征的相关资料与信息;课内活动主要由小组创编不同路径的运球、运球突破、运球摆脱、运控球,学练运球组合动作技术,并进行交流、展示、比赛等,学生了解中国共产党、人民军队的历史,树立国防意识和爱国、爱党意识。本活动主要采用主题探究、自主学习、合作学习等教学方法与形式,学生能够利用跨学科知识主动解决问题。活动的评价主体多元、评价内容多维、评价方法多样。评价主体主要是学生和体育教师,还包括班主任、家长等,主要有学生的自评与互评,以及教师对学生和小组在比赛中表现的评价;评价内容不仅包括对体能、知识与技能的评价,还包括对

学生体育品德、情意表现与合作精神的评价;评价方法注重定量评价与定性评价相结合、绝对评价与相对评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合。建议增加课后拓展部分,即请学生思考:红军长征途中还遇到了哪些困难?这些困难的解决方法给足球运动技术的运用带来哪些启示?如从摆脱敌人围追堵截后行军时应加速前进中,想到摆脱防守队员后采用脚背正面快速带球跑策略;又如在遇到“雪山”时又该如何应对等。通过不同的情境来学练足球运动技术,构建完整、科学、趣味化、多样性、有体育展示和比赛的大单元教学内容体系。

足球运动是世界第一运动,世界杯足球赛是目前最具影响力的体育赛事之一,全世界亿万人为之痴迷。世界各国青少年都喜欢参与足球运动,足球运动在我国大中小学都有较为广泛的开展。本章主要对足球运动的起源与发展、特点与价值等基本知识进行介绍,并对足球运动教学中的问题、足球运动对培养各水平学生核心素养的作用进行系统、详细的阐述与分析。

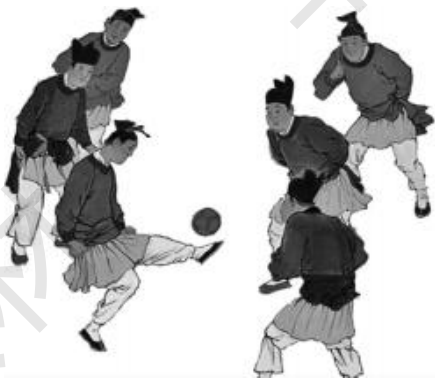
第一节 足球运动基本知识

一、足球运动的起源与发展

(一) 足球运动的起源

根据多方面的考证,中国古代的体育游戏——蹴鞠,是足球运动的雏形,2500年前的战国时期就出现了蹴鞠运动。据《战国策·齐策》记载,苏秦到齐国说:“临淄之民七万户。……临淄甚富而实,其民无不吹竽鼓瑟,击筑弹琴,斗鸡走犬,六博蹋鞠者。”战国时期的足球游戏称作“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”是用脚踢的意思,“鞠”是指球。国际足球联合会(Fédération International de Football Association, 缩写 FIFA, 简称国际足联)于2004年宣布:

“足球起源于中国古代蹴鞠。”国际足联和亚洲足球联合会(Asian Football Confederation, 缩写 AFC, 简称亚足联)在2004年也一致认同:“中国是足球的故乡,中国山东省淄博市是足球最早的发源地。”2005年,国际足联向中国山东省淄博市颁发了“足球发源地认证书”。蹴鞠在中国古代历史长河中经历了起源、成熟、衰落的曲折过程,蹴鞠的发展在唐宋时期达到鼎盛。蹴鞠运动在中国古代的军队、宫廷及社会中开展,具有军事训练、文艺表演和休闲娱乐的功能。



中国古代蹴鞠运动

（二）足球运动的发展

1863年10月26日,在英国成立了世界上第一个足球运动管理组织——英格兰足球协会,同年12月8日,该协会修改了竞赛规则,制定了14条足球竞赛规则,直至今日,足球竞赛规则仍在不断地修改和完善。此后,英国的海员、牧师、军队等把足球运动带至所到之处,从而使现代足球运动得以传播到世界各地,在足球运动的传播过程中沿用统一制定的竞赛规则和比赛形式。1904年5月21日,由比利时、法国、丹麦、西班牙、瑞典、荷兰和瑞士倡议,在法国巴黎成立国际足联,后来国际足联总部由法国巴黎迁移至瑞士苏黎世。国际足联是国际单项体育联合会总会成员。国际足联下设欧洲、亚洲、非洲、中北美及加勒比海地区、南美洲、大洋洲六个地区性组织,工作用语为英语、法语、西班牙语和德语,语言冲突时,以英语为准。国际足联组织的赛事包括:国际足联男子世界杯、国际足联男子U20世界杯、国际足联男子U17世界杯、国际足联女子世界杯、国际足联女子U20世界杯、国际足联女子U17世界杯、国际足联俱乐部世界杯(FIFA Club World Cup,简称世俱杯)、国际足联五人制世界杯、国际足联沙滩足球世界杯、国际足联联合会杯。世界杯足球赛是目前国际足联组织的最具影响力的赛事,世界杯足球赛比赛日期间是全人类共同的节日,借助这种全球影响力,国际足联也成为目前最具影响力的国际单项体育组织。中国国家男子足球队曾于2002年首次参加世界杯决赛圈比赛。此外,国际足联作为国际奥委会的单项体育联合会成员,协助国际奥委会组织奥运会男子、女子足球项目比赛(自1912年第5届奥运会开始,足球比赛被列为奥运会正式比赛项目;自1996年第26届奥运会开始,女子足球比赛被列为奥运会正式比赛项目)。1996年,中国女子足球队获得第26届奥运会女子足球比赛亚军;1999年,中国女子足球队在国际足联女子世界杯中获得亚军;2000年,中国女子足球队运动员孙雯荣获国际足联颁发的“世纪足球小姐”“女子足球世界杯金球奖”殊荣,中国女足也因为勇猛顽强的比赛作风和永远争胜的体育精神被国人誉为“铿锵玫瑰”。2015年2月27日,在中央全面深化改革领导小组第十次会议上,审议通过了《中国足球改革发展总体方案》,为中国足球事业的发展指明了前进的方向。2022年10月14日,国家体育总局、教育部、财政部、中国足球协会联合印发的《中国女子足球改革发展方案(2022—2035年)》,成为新时代新征程推动中国女子足球运动全面发展的纲领性文件。



1999年夺得世界杯亚军的“铿锵玫瑰”

二、足球运动的特征与价值

(一) 足球运动的特征

1. 整体性

足球运动的整体性特征是由其竞技性质和比赛要求所决定的。足球比赛是每队 11 人上场参赛的集体球类项目,场上 11 人的位置、分工不同,但必须团结一心、相互配合,按照既定的战术策略和要求协同运动,形成一个严密的整体,做到目标、思想、行动“三统一”,攻则全攻,守则全防,形成整体的攻守才能赢得比赛的胜利。

2. 对抗性

技术、战术、身体、心理等因素的综合对抗和全面较量是现代足球比赛的显著特征。以控球权的争夺为焦点,每支球队都在力争对对方球队队员、重点区域、比赛节奏等在时间和空间上实施全方位的控制。此外,足球比赛还始终贯穿着进攻与防守、制约与反制约、限制与反限制的激烈对抗。据统计,在一场高水平足球比赛中双方攻守转换的次数接近 300 次,一半以上的技术动作是在高强度对抗下完成的,冲撞卡位、贴身紧逼、倒地铲断、高空争顶等各种形式的对抗越来越激烈、频繁。

3. 多变性

技术多样、战术多变、不到最后一分钟难分胜负,是现代足球运动的又一特征。全攻全守战术的出现,打破了足球运动员位置职责的局限性,运动员技战术能力的单一性被全面性所替代,成为比赛场上的多面手,既能攻,又能守,技术的全面化导致了战术的多变性。现代足球比赛中,要求运动员在快速奔跑中完成接、控、传、射、抢、铲、争、顶球等一系列技术动作,并在良好的意识支配下,根据场上瞬息万变的情况,选择正确、合理的战术。场上技战术运用的多变性,使得攻守双方的转换变化交替不断,再加上运动员的体力消耗大以及频繁的身体对抗,因此,比赛结果也具有很强的多变性。运动员技术能力的全面展现和多变的战术打法,使比赛充满了活力和悬念,在比赛结束哨音响起之前,任何意想不到的比赛结果都有可能发生。

4. 艰辛性

现代足球高速度、强对抗的比赛特征要求运动员必须具备承受大运动负荷的体能。足球运动需要运动员全身心投入,运动员不仅要注意力集中,保持头脑清醒,做出瞬间决断,而且要承受巨大的运动负荷和受伤的可能性。据统计,一场激烈的足球比赛中,运动员的活动距离高达 9 000~14 000 米,快速冲刺距离在 2 500 米以上,完成技术动作近百次,心率超过 180 次/分的时间约有 32 分钟,氧消耗超过 300 升,能量消耗达 1 500~2 000 千卡,体重下降 2~5 千克。

5. 易行性

群众性足球比赛对于场地、器材、设备要求不高,比赛时间、参赛人数也不受严格限制,只需要一块场地和一个足球就可以进行。可以根据实际情况合理安排队员组合,进行五人制、八人制等不同人数的足球比赛。若场地、器材缺乏,则可以找一片空地,用石、砖、衣物等作为足球门,用粉笔等画出边线和规定区域。因此,足球运动是全民健身中一项易于开展的群众性体育运动项目。



易于组织开展的足球运动

(二) 足球运动的价值

1. 健身价值

足球运动是一项全面性、综合性、团队性的体育运动项目,具有很好的健身和育心价值。在足球运动中,足球运动员需要进行踢、接、停、运、传、抢等多种方式的接触球,还需要进行不间断的跑动、跳跃、转向等动作,以及经常性的急停急起、身体冲撞、倒地起身等高强度动作。这些足球运动技术动作对体能方面的要求很高,是对人体各个部位较为全面的考验,同时也可全面提升运动员的协调性、敏捷性、柔韧性、心肺耐力等体能,锻炼他们的意志品质。这些影响能很好地促进运动员各项体能和心理承受能力的全面发展。

2. 政治价值

足球运动不仅推进了各国体育事业的进步和发展,也在很大程度上加强了国家之间的交流。承办世界杯、洲际赛等各项国际足球赛事成为各国提高国际声誉的重要方式。足球运动逐渐成为一个国家与国际社会在政治、经济、文化方面进行交流、沟通的重要途径。此外,足球运动也是一项增进各国人民相互理解和信任、消除种族歧视、提倡和平的体育项目,具有较高的政治价值。

3. 经济价值

足球运动逐渐向高度商业化的体育产业发展,职业化足球运动的出现更是带动了很多足球相关的内部和外延经济产业。足球俱乐部作为经营足球赛事的商业体,通过吸引观众、提高票房收入、取得赞助费等获取盈利,同时也带动了广告传媒、纪念品的生产与销售等产业的出现和发展。职业足球运动的主体带动相关产业,这些主体和相关产业相互依托,相互促进,共同组成了足球产业的大框架,在国家经济发展中发挥着巨大的促进作用。

4. 文化价值

足球运动体现的不仅是一个运动员、一支运动队的荣誉,更多地也在展示着一个国家的民族文化。胜负是体现荣誉的一种方式,但比赛过程中呈现出的更多是文化内涵。比赛中能体现出运动员的情操与精神,这背后也显现出国家的民族精神与文化。在国际赛场上,比赛的胜负往往牵动着人民大众的心,一场比赛的胜利在振奋人们的民族自信心和自豪感的同时也体现了人们的民族情怀和爱国精神。因此,足球运动很好地发挥了促进精神文明建设的作用。

5. 教育价值

足球运动不仅能对学生进行身体、心理方面的教育,同时也能对学生进行体育文化知识、运动技能和终身体育观念等方面的教育。通过足球学习、练习和比赛,学生的身心能够得到全面发展,特别是在对抗过程中,锻炼了学生坚韧不拔、积极乐观的意志品质;通过运动中的各种交流,学生的人际关系可以得到很好的发展,从而使学生能更好地面对不同的环境和形势,做到胜不骄、败不馁。足球运动在文化和身心方面带给学生的影响是全面和积极的。



足球运动的育人价值展现

第二节 足球运动教学中的问题

一、足球运动教学中存在的典型问题

(一) 足球运动学习的典型问题

1. 学习兴趣

足球运动是一项非常艰辛的运动,场地大、比赛时间长、身体对抗强度大,而且要在户外经受风吹日晒。因此,一些青少年学生对足球运动兴趣不大,学练过程中有畏难情绪,学练积极性不高,并出现“出工不出力”的现象,尤其排斥参加对抗性较强的比赛和艰苦的体能练习,严重者甚至对这项运动产生逆反心理。此外,初学足球运动的学生在学练过程中存在畏惧心理。足球运动负荷较大且具有较强的身体对抗性,青少年学生身心发展不成熟,认为足球运动危险性较高。例如,在练习头顶球或者运球过人时,由于内心恐惧,身体紧张,无法较好地完成规定动作,甚至无法克服心理障碍,造成足球运动能力发展的停滞。然而,青少年学生对于足球运动的兴趣是可以后天激发和培养的,这就需要体育教师对足球运动教学的设计丰富多样且具有趣味性,并且根据学生的能力水平对教学、比赛和体能练习等的内容与形式进行有针对性的设计。

2. 学习基础

学生对足球运动的相关概念与要求不清楚。足球运动的学习是一个复杂的过程,因此对于初次接触足球运动的学生而言,往往无法理解体育教师讲授的足球运动概念与要点。例如,用脚内侧射门或者传球时需要将踢球腿髋关节外展,多数学生并不能理解髋关节外展的意思;抑或是在学习足球战术时,不理解战术目的,常处于迷茫状态等。此类情况时常发生在足球运动的学习过程中。学生无法建立正确的动作表象,因此在练习实践过程中,往往动作不规范、动作质量不高,甚至出现错误动作,教师若不及时纠正,则容易造成错误动作固化,不利于学生下一阶段的学习。

(二) 足球运动教学内容的典型问题

1. 足球运动教学内容结构化程度不高

学习足球运动不仅仅是学习足球运动的技术动作,更需要在对抗中将技术转变为技能,提高足球运动实战能力。但目前,在设置教学内容时,未遵循足球运动教学规律,脱离了实战情境,只是进行单一的动作技术教学。例如,学习足球射门动作技术,学生只在门前进行无对抗的射门练习,但在实战中,“射门机会是如何获得的”“射门时是否无人防守”等内容未得到充分练习。此类教学内容结构化程度不高的问题直接导致学生无法将所学内容有效衔

接,更不能在实战中加以运用,实质上学生并未真正学会踢足球。

2. 足球运动教学内容脱离学生实际发展情况

教学内容设置应依据学生不同的发展阶段,充分考虑学生的身心特点。但在实际教学过程中,教学内容设置常缺少延续性、递进性和关联性,从小学到中学的每个学段所学内容几乎千篇一律,并未循序渐进地提升,学生重复学习相同内容,进步缓慢。

3. 足球运动教学内容过于专业化

足球运动包含众多的技术和战术成分,但若将这些专业性较强的技战术内容直接“搬运”到对青少年学生的教学中,教学效果将不容乐观。此外,足球运动具有较强的育人功能,不能只将其作为技术课程,在设计教学内容时,要将专业的足球技战术内容进行改造,使得这些运动技能容易被学生学习和掌握,同时能发展学生的意志品质、体能等,促进其全面发展。

(三) 足球运动教学组织形式的典型问题

1. 未根据实际上课人数合理设计教学组织形式

虽然每个班级的学生人数是固定的,但是每次课却经常由于伤病等因素,导致实际参与上课学练的学生人数是浮动的。教师若未根据实际上课参与学练的学生人数合理设计教学组织形式和比赛分组,则无法保证关注到所有学生,整体的教学质量也无法得到保障。

2. 未根据外界条件合理设计教学组织形式

不同地点、时间段进行足球运动教学有着截然不同的教学效果,教师需要根据阳光、风向及其他外界干扰因素选择合理的教学组织形式。当外界条件许可时,一般情况下学生应该背阳、背风、背向干扰源进行足球运动,以保障学习效果。

3. 未根据教学阶段合理设计教学组织形式

整个教学过程分为不同阶段,如教学开始阶段、教师讲解与示范阶段、学生自主练习阶段、总结与放松阶段等。教师应根据不同的教学阶段,选择合理的教学组织形式,确保教学效果。

4. 未根据青少年学生的心理特点合理设计教学组织形式

在足球运动教学过程中,应该结合教学内容与场地条件设计教学组织形式,但同时也要体现“以学生为中心”的理念,考虑学生的心理特点,适当调节教学组织形式,尽可能解除队形对学生活动的束缚,让学生感到宽松自在的同时不弱化教学效果。

(四) 足球运动教学方法的典型问题

1. 教学方法的运用能力有待提升

长期以来,很多体育教师并没有足球专业运动经历,因此不容易形成担任足球运动教学工作的能力。此外,部分教师自身缺乏足球运动专业知识,在实际教学过程中无法进行专业的足球运动指导,导致学生在学习过程中很难得到真正的提升,严重制约了足球运动教学工作的有效开展。

2. 教学方式陈旧,缺乏创新

在足球运动教学过程中,教师往往在课堂中采用技术教学的方式,即侧重于技术的传授,课程内容的设置也基本根据课程标准进行,缺乏一定的创新。在我国,有很大一部分儿童青少年喜爱足球运动,并将其作为一项课外娱乐活动。但受制于足球运动教学方式的陈旧、枯燥,加之学习过程中的练习内容更多是单模块的动作技术,即使学生可以完成课堂中的学习,很多也只是为了应付,长此以往会让学生失去对足球运动的兴趣。

3. 教学方法缺乏系统性

足球运动课程若想得到快速发展,必须要有固定的教学方法搭配练习内容,但在具体实施足球运动教学时,部分教师往往忽略了学生之间的个体差异,没有充分了解学生不同的体质特征,最终导致很多学生对足球运动课程提不起兴趣。部分教师在上课时,仍保持着传统的“填鸭式”教学方法,只是一味地给学生灌输有关足球运动的技术知识,没有调动学生的内驱力,导致学生对参与足球运动的渴望度降低。此外,足球运动教学方法单一的问题也比较突出。一次体育课的时间并不长,部分教师在教学中仍采用传统的教学方式为学生进行足球运动知识的教学,即先进行一大堆理论知识的讲解,再让学生挨个练习,之后让学生反复练习刚学过的动作技术。由于教师用于教授理论知识的时间不合理,也没有结合实践同步讲解,导致学生对动作技术的理解十分空洞,实践时操作效率也较低。有的教师更是在简单讲解后就让学生自己练习,既不进行动作纠错,也不再示范和讲解,学生在练习时常常一头雾水,学习效率和质量普遍不高。

二、足球运动教学中易出现的安全问题

(一) 准备活动不充分导致运动损伤

由于足球运动是同场对抗项目,学生在参与过程中会发生频繁的身体接触,甚至倒地、滚翻,并且足球场地面积较大,学生在频繁的高速位移中完成技战术时极易造成运动损伤。这就要求教师在组织开展足球运动技能学练和比赛之前,带领学生做好充分的准备活动。如果准备活动不充分,学生就会因为大脑皮层兴奋度不够或者注意力不集中而造成运动损伤,比如在无对抗状态下突然崴脚、膝关节损伤、肌肉拉伤等。此外,如果对肌肉、关节、韧带的预热拉伸程度不够,在进行较大幅度或



足球运动冲撞倒地受伤情景

复杂的运动技能学练时就极易造成肌肉和韧带的拉伤；在开展对抗性练习或者比赛时，准备活动不充分则极易造成学生生理上还未完全进入比赛状态但心理上又非常渴望积极比赛，在这种情况下，如果发生高强度的身体对抗，倒地后极易造成学生骨骼、关节的严重损伤。我国北方地区秋冬季天气寒冷，运动前如果不做好充分的准备活动，不提升生理上的预热程度，则极易造成肌肉、韧带和关节的损伤；我国东部沿海地区冬季阴冷潮湿，人体肌肉黏滞性增加，运动前如果不做好充分的准备活动，则极易造成肌肉拉伤。

(二) 课堂教学组织不科学导致安全事故

在足球运动教学过程中，教师作为教学组织者和实施者，需要科学、安全、有序地组织教学，否则学生极易在学练过程中出现安全事故。此外，除了在运动前做好充分的准备活动以预防肌肉、韧带拉伤之外，还应根据天气情况适当调整运动强度和运动量。例如，在夏季高温天时，若运动强度过大和练习次数过多，且学生未能及时、科学、合理地补充水分和电解质，则极易造成学生脱水中暑。中小学校运动场地大多数量有限，班级人数多时则极易因为进行分组练习时场地安排不合理而造成不必要的运动损伤。例如，某一组的足球滚到另一组的练习场地中，被另一组专注于练习的学生踩到而造成其崴脚；或者某一组射门的足球砸到另一组场地内学生的脸上或身上。要科学合理地设置体能练习的形式和内容，注重补偿性和多样性，比如足球课内的10分钟体能练习若一味地发展下肢肌肉力量，则极易造成疲劳性肌肉损伤。

(三) 对运动损伤防治常识缺乏了解导致安全事故

学生对参加足球运动技能学练和比赛的热情高涨，但又缺乏运动损伤防治的相关知识，则易在足球技能学练环节和比赛对抗中无法做出有效的保护动作。例如，在与他人的身体对抗中失去平衡而倒地时下意识地用手臂做支撑，导致手腕和前臂骨折。其他导致安全事故的常见情况还有：学生在崴脚后不知道第一时间用冷水冰敷患处，导致患处红肿加剧，给后期治疗带来困难；对抗中遇到双方都控制不了的球（二分之一球）时，双方都尽全力伸脚抢球，造成运动损伤；在夏季运动后狂饮冰镇饮料，造成胃痉挛、腹泻等；秋冬季节运动出汗后脱去厚外套，造成感冒、流感等。

(四) 对足球比赛规则与裁判方法没有深入理解导致运动损伤

足球比赛规则是为了保障足球运动的安全开展，但在参与足球运动的过程中，绝大部分学生并不了解足球比赛规则，在对抗中会因为积极拼抢无意间做出违反比赛规则的犯规动作。例如，在拼抢中做出抬脚过高、蹬踏、非合理冲撞、冒失鲁莽抢断球等动作，这些都极易导致肌肉、韧带和骨骼损伤。

(五) 足球运动教学设施落后导致安全事故

足球运动场地等相关硬件对于安全开展足球运动具有重要作用，但中小学校由于足球

运动场地、设施器材等条件有限,极易引发相关的安全事故。例如,足球运动场地若坑洼不平,则容易造成学生膝关节、踝关节损伤;若以人工草皮铺设为主但又没有用足够的缓冲垫、颗粒等做支撑,则容易造成学生关节的损伤;若排水设施不完善,导致雨雪天时有积水、非常湿滑,则容易造成学生骨骼、韧带损伤。

(六) 恶劣天气条件导致安全事故

足球运动的教学场地一般在室外,极易受到气温、风力、雨雪等天气因素的影响。风和日丽、气温宜人足足球运动的理想状态。如果遇到恶劣的天气,则极易导致安全事故。例如,夏季高温、高湿、闷热的天气极易造成脱水、中暑、抽筋甚至休克昏迷;冬季低温极易导致冻伤和肌肉拉伤;雨雪天气会导致足球运动场地湿滑,则容易扭伤关节、韧带;大风天气容易造成上呼吸道疾病和感冒;雷暴天气甚至可能威胁生命安全。

第三节 足球运动对培养学生核心素养的作用

一、足球运动对培养水平二学生核心素养的作用

(一) 足球运动对培养水平二学生运动能力的作用

1. 足球运动对体能的影响

水平二学生处于灵敏性、协调性、平衡性、速度等体能的发展敏感期,足球运动要求参与者频繁地做出灵活、协调、快速地转身,急停,运球变向,传球,射门等有球或无球技术动作。因此,水平二学生通过参与形式多样的足球学练活动,能促进灵敏性、协调性、速度等体能的发展。此外,足球运动是开放性的活动,要求参与者在复杂多变的情境中审时度势进行快速反应和准确决策、行动。水平二学生通过参与各种有球或无球的练习及比赛对抗,能有效发展自身的反应速度、位移速度、协调性和平衡性等体能,提高身体对各种动作和刺激的精准反应能力。

2. 足球运动对运动认知与技战术运用能力的影响

足球运动属于同场对抗性的集体球类运动,其本质不是单个动作技术的展示,而是结构化组合动作技术的掌握与灵活运用。因此,水平二学生通过足球学练和比赛,能够掌握各项基本动作技术、组合动作技术和相关知识,包括传球、接球、运球、射门等基本动作技术以及各种组合动作技术。此外,水平二学生已了解观看足球比赛的方式与途径,每学期通过现场、网络或电视等途径观看一定数量的足球比赛,可以深入思考足球运动基本动作技术和组合动作技术,提升自身足球运动素养,并激发对足球运动的热爱,提高欣赏和评价能力。



足球运动体能练习



足球技战术练习

3. 足球运动对足球展示和比赛能力的影响

水平二学生需要展示出对足球运动基本动作技术和组合动作技术的综合运用能力,要敢于并能够基本准确地在比赛中展示和运用这些技术,以完成比赛攻防任务,提升足球展示和比赛的实战能力。此外,学生需要在比赛中了解足球比赛规则,包括比赛开始和结束的方式,比赛规定的时间和场地限制,得分、越位、犯规等规则;了解比赛拼抢过程中的犯规动作以及对不同犯规动作的判罚,形成比赛中遵守规则的意识,学会控制自己的动作和情绪,在比赛时避免犯规。



小场地足球比赛

(二) 足球运动对培养水平二学生健康行为的作用

1. 足球运动对体育锻炼习惯的影响

足球运动是世界第一运动,深受全世界青少年的喜爱。水平二学生通过参与一系列游戏性质的足球练习活动,能够激发足球运动兴趣并培养运动习惯,课后回到家中和社区也能积极主动地参与足球运动,形成终身参与足球运动健身的意识和能力。

2. 足球运动对掌握健康知识和技能的影响

足球运动可以促使青少年学生了解和学习疾病预防、消除疲劳、运动损伤与康复、饮食安全等基本常识,进而起到控制体重、避免肥胖、避免近视等作用。积极参与足球运动还可以起到规范饮食健康、纠正不规律作息的作用,使学生保持良好的心态积极面对日常生活。在参与足球学、练、赛的过程中,可以在增进身心健康的同时积极适应外部环境,逐渐形成良好的体育锻炼意识和文明的生活习惯。

3. 足球运动对情绪调控意识和能力的影响

足球比赛过程跌宕起伏,对参与者的情绪管理和心理调控能力要求极高。水平二学生在参与足球学练的过程中,需要在面对挑战和挫折时,始终保持稳定的情绪,不惧、不做;需要在比赛中无论是本方领先或落后、意外受伤或错失良机时,都能保持冷静和情绪稳定。因此,参与足球运动对于青少年学生的情绪锻炼价值极高。

4. 足球运动对环境适应能力的影响

水平二学生每次足球课都会设置不同的技能练习情境,1人一组、2人一组、3人一组、4人一组等,分组比赛对抗和体能练习的情境设置也各不相同。这就要求学生在参与学练的过程中尽快了解、熟悉并适应不同的环境,这样才能提高学练效率,正确掌握动作技术,尽快形成技战术运用能力。

（三）足球运动对培养水平二学生体育品德的作用

1. 足球运动对树立体育精神的影响

水平二学生初步接触足球,开始学习传球、接球、运球、射门等足球基本动作技术,在教师的引导下体验动作,在学习中掌握用脚操控足球的动作与方法,在游戏中领略足球运动的乐趣。学生能够遵循教师的指示,从颠不起球、双脚控制不了球,到完成双脚交替颠球、在跑动运球中保持对足球的控制。这样的学习过程需要学生克服困难完成任务,逐渐形成并具备刻苦拼搏的精神。此外,达成目标的独特体验提高了学生的自信心与责任感,接触足球的不同体验也使得学生能够对生活中的新鲜事物保持好奇心,并以积极的心态面对生活。

2. 足球运动对培养体育道德的影响

水平二学生在足球运动课堂中,尝试与同伴共同完成学练任务,在与他人的合作中完成技术动作的简单组合,实现两人或三人的配合练习,如传接球、二过一传跑、三人传球过障碍、一对一攻防等练习。与同伴一起参与学练,适应新的学习环境,在与同伴的互帮互助中逐渐学会与他人相处。课堂活动中队友的水平参差不齐,学生应做到在面对水平高于自己的同伴时虚心请教与学习;在面对水平低于自己的同伴时不埋怨、乐于助人。长期处在这种互相帮助、共同进步的环境中,有利于学生形成积极努力的态度和共同进步的团队合作意识。

3. 足球运动对塑造体育品格的影响

水平二学生初步参与简化的足球比赛,在游戏和比赛的过程中学习足球运动规则,在教师的监督下参与班级内简化规则与要求的游戏或比赛,在比赛中服从比赛规则与裁判员的判罚,主动积极地进行团队合作与竞争。了解足球运动特点,尊重裁判员和对手,意识到不得采取不正当手段伤害对手,而应利用学习到的技战术通过与队友之间进行团队配合才能取得胜利。通过体验足球游戏,使学生逐渐形成自我约束能力,规范自我行为,在比赛中能够扮演好正确的队友或对手角色,了解自己的职责,明白足球运动是团队游戏,是一群人对抗另一群人的游戏,在场上是对手,在场下是朋友。身份与角色的转变使得学生在足球运动场上尊重他人、遵守规则,在生活中同样能够做到文明礼貌的行为举止。

二、足球运动对培养水平三学生核心素养的作用

（一）足球运动对培养水平三学生运动能力的作用

1. 足球运动对体能的影响

足球运动需要参与者频繁地高强度跑动、跳跃、急停急起,能够协调、准确地完成各种上、下肢动作变化,并在高速移动和变换方向的情况下保持良好的协调性和平衡能力。这些频繁的高强度奔跑、冲刺、跳跃、急停急起和持续的大运动量有助于增强心血管系统的功能,

提高氧气摄入和利用效率,并有效提升水平三学生的有氧和无氧耐力水平。此外,足球运动需要参与者在跑动、传球、射门等动作中展示出较高度度的协调性、平衡性和灵敏性,能够迅速变换方向、躲避对手和完成技术动作。水平三学生在参与足球学练活动和比赛对抗中,频繁地冲刺、转身和运球变向可以增加关节的灵敏性,提高身体的协调性,增强平衡能力和身体控制能力。

2. 足球运动对运动认知与技战术运用能力的影响

水平三学生在掌握足球运动基本动作技术的基础上,要学练掷界外球、行进间脚背正面推球、脚背内外侧推拨球、移动中脚内侧传接地面球、脚背正面外侧传球、正面抢球、捅球等主要基本动作技术,以及运球射门等主要组合动作技术,描述基本要领,巩固提高基本动作技术和组合动作技术的运用能力。除此之外,在足球对抗练习和各种形式的比赛中,学生不仅需要熟练运用运球过人、接球射门等组合动作技术,还需要通过两人间的传接、补防等简单战术配合来提升比赛对抗能力。这些技术和战术的运用能够帮助学生学会在足球运动中设法得分和阻止对方得分的基本办法。通过不断练习和磨砺,学生可以提高实战情境下的技战术运用能力。除此之外,学生还要了解足球运动的相关知识和文化,以及常见足球运动损伤的处理办法。

3. 足球运动对足球展示和比赛能力的影响

学生参与比赛时需根据比赛情况和战术要求,运用适当的战术策略。在比赛中需理解和执行教师安排的战术,包括进攻战术、防守战术等,并能与队友进行有效的配合。足球运动促使学生展现出积极向上的比赛态度和竞技精神,具备良好的体育道德,尊重对手和裁判,遵守比赛规则,并在比赛中展现出拼搏、坚持的意志品质;促使学生对足球比赛的基本规则进行了解,并在比赛中正确应用这些规则,熟悉裁判员的各种判罚动作和口头指示,理解裁判员的判罚,并承担班级内比赛的裁判工作;促使学生利用练习和比赛的机会,学习裁判员决策的原理和逻辑,尊重裁判员的决策,并通过正确的方式提出疑问或申诉。

(二) 足球运动对培养水平三学生健康行为的作用

1. 足球运动对体育锻炼习惯的影响

水平三是学生巩固足球运动技能、逐渐形成足球技战术运用能力的重要阶段,在足球运动技术学习过程中增加了更多的对抗内容。在该水平的足球学练和比赛对抗过程中,学生逐渐体会到在对抗中运用技战术的乐趣,凸显出足球比赛的独特魅力,进一步激发学生的足球运动兴趣,进而形成其通过足球运动进行体育锻炼的意识和习惯。此外,水平三学生多开展小场地足球比赛,由于场地面积相对狭小,在相同的活动时间内就可以增加参与活动学生的触球频率,提升技术锻炼的效率,在增强学生运动强度的同时,使其体验参与足球运动的乐趣。

2. 足球运动对掌握健康知识和技能的影响

锻炼意识和习惯的养成是循序渐进的过程,这恰好符合足球运动技能的形成规律。足球运动的技术和相关理论认知需要进行大量时间的练习,例如运球练习过程中增加触球的频率以及在不同情境下传接球的合理性都是随着参与足球运动时间的不断增加,逐渐提升的。足球运动给予学生快乐的同时,科学锻炼的意识也在潜移默化地形成,如运动前热身与运动后放松、不喝冰镇碳酸饮料等,促进学生养成健康的生活方式。

3. 足球运动对情绪调控意识和能力的影响

运用所学的足球运动技能积极参与体育锻炼,享受足球运动带来的乐趣。学习技术时,刻苦钻研,虚心求教;练习技战术时,精益求精,全神贯注;比赛时,克服困难,勇于拼搏,感受足球运动中的酸甜苦辣,唤醒内心深处的竞争与合作意识,激发顽强拼搏、不畏艰险、迎难而上的卓越品质。

4. 足球运动对环境适应能力的影响

水平三学生的足球运动课上会安排足球比赛,每名学生都有机会担任不同的位置,每次比赛位置分工也不尽相同,且每个位置的攻防任务也不一样,这就促进了参与者对新环境的快速熟悉和适应能力的提升。

(三) 足球运动对培养水平三学生体育品德的作用

1. 足球运动对树立体育精神的影响

水平三学生足球运动基本动作技术的熟练度、连贯性有所进步,在足球运动课中会逐步学习到进阶性的、难度更高的动作技术。课堂上的体能消耗会更大,面对的练习场景、比赛环境也会越来越复杂,在运球射门、运球过人、接球射门等组合动作技术的学练中,从开始学习时频繁面对失败到逐渐得心应手的过程中,学生能逐渐认识到足球运动技战术的复杂多样性,能逐渐战胜自己的负面情绪,锻炼了抗压能力以及提高自信心,并养成谦虚好学、孜孜不倦的学习态度,从而能够以积极乐观的心态和吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质面对生活中的各种难题。水平三学生能够基本看懂足球比赛,很容易对某个球队或球星产生好感,如球风顽强、勇敢拼搏、被誉为“铿锵玫瑰”的中国女足。中国女足在世界足球赛事中百折不挠、屡创佳绩,是中小学生很好的学习榜样,极大地推动了学生集体荣誉感的塑造。积极引导学生观看足球赛事,从足球角度进行爱国主义教育,可帮助学生逐渐形成爱国情怀与顽强拼搏的体育精神。

2. 足球运动对培养体育道德的影响

水平三学生具备参与小场地足球比赛的能力。足球运动是对抗性较强的集体竞赛项目,在既需要激烈竞争,又需要团结协作的环境中,学生的意志品质和竞争意识会得到磨炼。足球比赛的形势瞬息万变、错综复杂,提高了学生对场上形势的观察、判断、反应等能力,学

生经常参与足球运动,能提高思维能力,开阔视野,进而提高社会环境的适应能力、竞争能力、团队合作能力等。参与足球比赛意味着需要与队友进行合作,团队配合的意识才是足球比赛的灵魂,在场上配合队友、顽强拼搏、尊重对手、遵守规则、公平正义,在场下刻苦练习、尊重教练、虚心请教。足球运动可以教会学生如何正确面对成功、挫折和失败,使学生具备团队协作意识与能力、规则意识、纪律意识、担当意识,逐渐形成良好的体育品德,对学生个人的影响渗透到生活的各个方面,使学生逐渐形成稳定积极的道德水平。

3. 足球运动对塑造体育品格的影响

水平三学生在足球学练和比赛中,基本了解足球运动规则,在服从规范、遵守规则的过程中,学生体验到场上的公平公正、相互尊重,同时也感受到抱怨、不公、冷漠、斥责等。在长期的足球学练中,学生会经历持久性的道德体验,并进行不断的分析、比较、选择、内化,逐步提升自身的道德认知能力。学生在比赛中也会经历对抗与碰撞,发生冲突与摩擦,这是足球比赛的一部分,需要学生正确看待,不迁怒他人,关注同伴,履行自己的职责,具备融入集体的品格。经常参与足球比赛,学生会经历赛场上的输赢,有时自己尽力发挥却没能赢得比赛,有时自己发挥失常而断送掉球队胜利的机会,这样的情况在足球比赛中比比皆是,但对于心智尚不成熟的学生来说,一时的胜负容易让他们失去理智,因此需要不断历练。在足球比赛中,有获胜者,也有失败者,有时输掉一场比赛并不意味着完全的失败,竞争过程能促使学生不断成长,从而变得更加优秀,这是一种无形的收获,这就是足球运动的魅力。接受比赛胜负,做好自己,也是学生良好体育品德的体现。

三、足球运动对培养水平四学生核心素养的作用

(一) 足球运动对培养水平四学生运动能力的作用

1. 足球运动对学生体能的影响

水平四学生正处于青春期,这是身体生长发育的高峰期,更是力量和耐力发展的敏感期。针对水平四学生开展足球运动,可以有效提高学生的耐力、爆发力、力量等体能,还能使学生理解并运用体能锻炼的基本原理和方法。此外,参与足球运动会涉及如奔跑、跳跃、转身、传球等动作技术,这些动作需要上下肢各个肌肉群的力量和耐力,参与者的力量和爆发力对于在足球比赛中完成冲刺、争抢球权和射门等动作非常关键,通过各种足球运动的学练活动和比赛对抗,可以有效提升学生的爆发力和神经系统的反应速度。此外,足球运动需要一定的肌肉力量,包括上下肢和腰腹肌肉力量,通过一般力量练习和足球运动专项力量练习,学生可以增强肌肉力量和身体稳定性,提高身体的控制能力和对抗能力。

2. 足球运动对运动认知与技战术运用能力的影响

在对学生上个阶段基础知识和基本动作技术、组合动作技术要求的基础上,要求水平四

学生继续巩固基本动作技术,结合射门的组合动作技术和多种战术配合,进一步提升足球技战术运用水平,能在比赛中准确运用各项动作技术,并能在对抗练习中保持良好的技术表现。此外,学生还要学会运用各种局部的攻防战术配合,如接应、传切、盯人、压迫、协防与保护战术配合等,理解不同战术在比赛中的作用和应用场景,并能在比赛中根据情况做出战术调整 and 变化。水平四学生还要理解足球动作技术的基本原理和足球运动的文化,提高对足球运动项目的认识,能观察比赛中包括球员的动作技术、战术安排、比赛局势等在内的一些细节,能分析比赛的走势和策略,并能捕捉到比赛中的亮点和关键时刻,能综合评价比赛的结果和球员的表现。

3. 足球运动对足球展示和比赛能力的影响

水平四学生在比赛中应展示出较高水平的运球、传球、射门等技术运用能力,以及跑位接应、盯人、保护、补位、抢球等战术配合意识,并在此基础上形成实战情境下的技战术运用能力,且能在对抗下保持稳定和精准。水平四学生应积极参与班级内的五对五、七对七小场地比赛,在比赛中熟练运用所学的足球动作技术,理解自己的角色职能和位置分工,并根据战术要求进行位置调整 and 变化,同时能准确地完成各种战术配合,熟悉足球比赛的规则,熟悉基本的裁判方法和判罚原则,包括犯规种类、判罚标准等。学生可以通过学习和参与裁判培训来增加对裁判决策的理解和尊重,还应能承担班级内比赛的裁判工作。

(二) 足球运动对培养水平四学生健康行为的作用

1. 足球运动对体育锻炼习惯的影响

水平四学生在牢固掌握足球运动技能的基础上,应该多参加各种形式的足球比赛,以便形成并具备扎实的技战术运用能力和比赛实战能力。学生只有具备一定的比赛实战能力,才能真正参与到足球比赛中,而不是在足球赛场上当“高级观众”,也只有真正参与到足球比赛中,才能体验到足球运动真正的乐趣,进而养成参与足球运动的习惯,促进终身体育锻炼意识的形成。

2. 足球运动对掌握健康知识和技能的影响

足球运动是一项包含高强度、间歇性的反复冲刺跑以及在剧烈拼抢中进行频繁攻守转换的运动项目。水平四阶段的足球运动学生能量消耗较大,对抗性强,对体能要求较高。同时足球包含诸多要素,是一项较为综合的体育运动项目。当我们长期规律地参与足球运动,就会逐渐理解与掌握热量的消耗与能量的补充等相关知识。此外,足球运动能提升心肺耐力,学生在足球运动中运用并逐渐理解体重控制相关知识,可避免肥胖、近视等健康问题。在不断参与足球运动的过程中,学生技术水平不断提高,动作技术的规范性与合理性逐渐提升,养成良好的心理承受能力,对于运动损伤的认知与预防、康复与放松、疲劳的恢复都积累了丰富的经验,即使出现一些不可避免的意外伤,也可以运用在以往足球运动中积累的健康

知识积极地恢复,避免二次伤害。在参与其他体育运动项目时,可迁移在足球运动中习得的健康知识,这会起到非常大的作用,为今后终身体育奠定理论基础。

3. 足球运动对情绪调控意识和能力的影响

水平四学生正处于青春期,该阶段的部分学生性格较为叛逆,较为注重个人英雄主义的发挥,容易与同伴产生矛盾,与教师发生冲突。通过参与足球运动,这类学生能逐渐学会适应比赛形势的变化和起伏,学会接受任何竞争的挑战和结果,并在此过程中时刻保持心态和情绪的稳定,以冷静的头脑面对任何突发变故。

4. 足球运动对环境适应能力的影响

在掌握所学足球运动的基本动作技术后,运用所学的技战术参与足球比赛,每个人都有机会扮演不同的角色,感受不同位置带来的不同体验,充分发挥个体在团队中的作用。学会在实战中运用技战术取得比赛的胜利,例如传接球技术在比赛中的运用需要考虑传接球的时机、传球角度、接球身体体位、主动接球,以及传球力度等。在足球运动场上,个体如果要与队友合作共同完成本队比赛场上各个位置的分配,就必须提前做好沟通,同时还要对同伴的运动表现进行提醒和鼓励,提高合作沟通能力。此外,参与者在足球比赛中的对抗既要积极又要保持适度,不故意去做危及他人安全的伤害性碰撞,在对手或者队友尝试有一定难度和危险性动作能及时给予保护,与队友和对手共同营造既竞争激烈又安全的赛场环境。由此迁移到其他学习生活中,可以使学生能更加为彼此考虑,拥有一颗包容他人的心。

(三) 足球运动对培养水平四学生体育品德的作用

1. 足球运动对树立体育精神的影响

水平四学生充分掌握传接球、运球、射门等足球基本动作技术及组合动作技术,并能在比赛中灵活运用,开始学习并掌握接空中球、反弹球等较难技术,具备比赛中的支援、接应、压迫、协防与保护意识,了解足球比赛需要队员之间的密切配合和合作才能完成比赛任务。通过参与足球运动,水平四学生能够学会团队合作,学会互相支持、帮助和信任,在学练和比赛中,他们需要与队友一起讨论攻防战术,共同解决问题,形成团队合作的意识与能力。足球赛场上的形势瞬息万变,参与者通过观察和判断场上情况,及时选择和运用足球技战术,锻炼和发挥想象力,自主创新。更大的比赛强度与比赛场地对体能状况是严峻考验,学生在赛场上更需要有吃苦耐劳、不屈不挠的精神,才能坚持高强度比赛,正常或超常发挥。水平四学生能看懂足球比赛并对比赛中的技战术有一定的了解,从观看比赛转变为欣赏比赛、阅读比赛,国内外足球赛场上球星们精湛的球技、绝佳的战术意识给青少年留下了深刻印象。球星顽强的拼搏精神深深地吸引和影响着热爱足球的学生,球星的体育精神能激励和鼓舞学生积极参与到体育活动中,提高学生学习足球的兴趣,使学生由“要我进行锻炼”转变为“我要进行锻炼”的内在需求,激起他们对真理的执着追求和对人生目标的坚定信念。

2. 足球运动对培养体育道德的影响

在足球学练过程中,水平四学生已经能够做到在积极完成学练的同时,主动对自身不足的技能进行练习,正确看待自己的长处与短处,有意识地发挥自己的长处,弥补自身的不足。在日常练习和比赛中,他们保持刻苦、积极、努力的态度,在一次次技战术练习中积累经验,树立自信心。水平四学生明确了解足球比赛中的犯规行为与不正当行为,在日常学练和比赛对抗中,能主动承担裁判工作且服从裁判判罚,能在比赛中灵活运用所学习的比赛规则与裁判方法,当裁判指明出现的违规动作时,犯规学生能够主动纠正,具有遵守规则、尊重裁判的良好品格与基本体育比赛原则。迁移到日常的学习生活中,就会在学习中遵守纪律,在生活中遵纪守法。水平四学生具备丰富的比赛经历,团结队友、尊重对手,具备丰富的体育比赛礼仪,如在赛前与对手和裁判握手;在赛中发生冲突时主动避让,同伴进球时主动向前击掌祝贺;赛后感谢对手、感谢裁判,与对方队员握手拥抱,并对观众致意感谢等。在潜移默化中,学生具备良好的道德品质,在生活中也能够成为文明礼貌的新时代青年。

3. 足球运动对塑造体育品格的影响

水平四学生拥有较为丰富的足球比赛经验以及良好的心态,具有正确的比赛胜负观念,能合理地看待足球比赛中的得失。一方面渴望胜利,在比赛中全力以赴,这既是尊重比赛,也是尊重对手的体现;另一方面也能坦然面对比赛输赢,胜不骄、败不馁,明白输赢是结果,结果固然重要但体验过程才是足球比赛的魅力所在。水平四学生在足球比赛中有着更高的礼仪表现,足球赛场上双方队员在遵守规则的情况下都会主动积极地进行竞争,也会因此产生摩擦与碰撞,一旦造成运动损伤更会加剧双方球员的矛盾与冲突,这样更能锻炼学生良好的情绪控制能力与面对复杂情况时的随机应变能力,同时也能让他们懂得在日常生活中规范自己的行为,谦和待人。水平四学生能在比赛后积极总结、发现问题,将整个足球比赛的过程看作锻炼身体、愉悦身心、提高和磨炼自我的过程,从中培养社会责任感、团队合作意识、正确的胜负观念等,形成积极健康的心态,能在未来学习与生活中更从容地面对挑战。

本章依据《课程标准(2022年版)》的课程内容要求,紧密围绕《课程标准(2022年版)》中运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成,对水平二(18次课)、水平三(18次课)和水平四(36次课)足球运动大单元教学进行系统的设计。

第一节 水平二足球运动大单元教学设计

一、水平二足球运动大单元教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的课程内容要求,水平二足球运动大单元教学设计紧密围绕《课程标准(2022年版)》运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成来进行设计。参照《课程标准(2022年版)》要求,水平二作为学生足球运动兴趣启蒙、足球专项技能和足球运动能力形成的初始阶段,在初步了解足球运动基本知识、学练基本动作技术和组合动作技术、形成比赛实战运用能力基础上,根据水平二学生身心发育特征,梳理和设计足球运动大单元学习目标、主要教学内容、教学组织和教学方法。

水平二足球运动大单元学习目标设计和主要教学内容设计之间是相互支撑的关系。主要教学内容包括:(1)球感、运球、传球、接球、射门、无球的身体体位和跑位等基本动作技术与运控球、传接球、运球突破直至射门的组合动作技术;(2)简单的局部“二过一”的传切战术配合,以及足球组合动作技术、战术配合的比赛实战运用;(3)上下肢力量、腰腹力量、灵敏性、位移速度、反应速度等体能练习。这些主要教学内容的设置主要是为了支撑体育与健康学科核心素养中学生运动能力的养成,学生通过上述技能、体能、比赛的学练,能够初步形成一般运动能力和足球专项运动能力。此外,学生在参与上述足球运动教学内容的学练过程中,逐渐对足球运动产生兴趣,兴趣的养成支撑学生在参与足球运动学练和足球比赛的过程中形成积极、稳定的心理状态,并积极了解和乐于接受足球比赛规则的相关内容以及健康安全参与足球运动的知识,逐渐养成健康的运动行为和习惯,养成在课后也能主动欣赏

高水平足球比赛的兴趣爱好,从小厚植足球情怀。

水平二足球运动大单元教学的全部课时是按照足球技战术运用能力生成的逻辑顺序进行设置的,即从初始阶段的足球球感培养到运控球、传接球、射门基本动作技术培养和组合动作技术培养。多个连续课次之间围绕2项或3项基本动作技术以及这些基本动作技术的多种组合形式展开教学。后续课次在已经掌握并形成的技战术运用能力基础上,重点围绕其他几项基本动作技术和组合动作技术来展开教学,难度和复杂程度都会有所提升,也越来越贴合比赛实战的形式和要求,体现出层层递进的逻辑思路。

水平二学生活泼好动,思维敏捷,注意力容易分散,争强好胜,个人竞争意识和个人主义较强,集体荣誉感正在逐步养成。因此,水平二足球运动大单元教学设计的每次课都有分组比赛,开始和准备部分及基本部分也有各种形式的比赛,学生在竞争和对抗中逐渐形成集体荣誉感和团队协作意识,并以积极乐观的态度来面对比赛过程和结果,做到勇于接受挑战 and 永不放弃的体育精神,胜不骄、败不馁,践行社会主义核心价值观,养成良好的体育品德。

水平二足球运动大单元教学主要采用小组间比赛、对抗和游戏的教学组织形式,通过创设特定的比赛情境,学生能够在趣味性、竞赛性的足球学练活动中养成兴趣、巩固动作技术,逐步形成技战术运用能力,并进一步在真实的比赛实战对抗中运用、巩固、熟练足球运动技能,最终形成足球运动能力。此外,在小组学练过程中要灵活采用合作学习法,让学生通过互学、互帮、互评的方法提高技能学练质量,同时鼓励其他学生积极参与展示与评价,增强学生相互交流、合作、共进的意识,具备团队协作的意志品质,并且相互之间能够互帮互助,形成正确的体育品德。

针对水平二足球运动大单元展开的学习评价,是为了评估学生在本单元中的学习锻炼效果和兴趣、习惯的养成,在此基础上教师和学生可以明确已取得的进步和存在的不足之处。此外,本单元的学习评价内容涉及运动能力、健康行为和体育品德三方面的核心素养,具体包括运球、运球变向、传接球、射门基本动作技术和组合动作技术,以及相应的技战术运用能力和攻防战术意识,包括速度、灵敏性、肌肉力量等体能;课内外足球学练的主动性、足球运动的基本健康常识和球场礼仪、情绪调控能力、合作学习态度和团队意识;自尊自信意识,规则意识,安全意识,积极进取、克服困难和挑战自我的精神。本单元的学习评价可以采用定量评价与定性评价相结合的方法,比如射门进球数量和运球跑速度的定量评价及攻防战术意识的定性评价;采取学生自评、学生互评与教师评价相结合的方式,尤其是对于攻防战术意识的评价,完全可以采用自评、互评与教师评价相结合的方式。

二、水平二足球运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二足球运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:了解并学习足球运动的基础知识和基本技能,并能够说出关于足球的 3~4 个动作技术术语;能在传球、接球、运球、射门等足球运动学练中学习和体验基本动作技术和简单组合动作技术;能积极主动地与同学一起参与各类足球运动游戏和小场地足球比赛,并进行足球组合动作技术练习;了解足球比赛的规则与要求,在参与运球接力等形式多样的足球运动练习中展示和运用所学基本动作技术和简单组合动作技术;在变向跑、30 米跑、仰卧起坐等体能练习中发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够关注自己的情绪变化,主动与同伴交流、分享自己的情绪变化和参与足球活动的乐趣;能够适应新的团队氛围和竞争环境;知道安全、合理、有效的体能练习方法;养成主动热身以及放松的意识和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在足球游戏和比赛中能与同学之间做到互帮互助,发挥团队协作的力量;在练习和比赛中能按照规则和要求进行,能不畏困难地坚持完成任务与目标,并能表现得勇敢顽强、文明礼貌,表现出强烈的责任心与自信心,最终做到胜不骄、败不馁。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:足球运动的起源与发展等知识;足球运动促进人类身心健康的功能;在参与足球运动的过程中遇到突发情况时自我保护的相关知识;在足球运动前热身和运动后拉伸放松的知识,形成科学有效参与足球运动的意识与能力;传球、接球、运球、射门等基本动作技术和“运球+射门”“接球+传球”“接球+射门”“接球+运球”“接球+运球+传球跑位+射门”等组合动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:在特定情境下的控制球、传接球、运球突破直至最终射门的实战化练习。</p> <p>3. 体能:听信号起跑、变向跑;看信号起跑、听口令变向跑;不同距离的折返跑;连续单脚跳、连续双脚跳;肌肉力量与耐力练习;平衡性练习。</p> <p>4. 展示或比赛:五对五小场地比赛;学做“小裁判员”“小教练员”“小队长”。</p> <p>5. 规则与裁判方法:足球比赛开始和进球后恢复比赛的基本规则与要求;足球比赛规则对于拼抢动作的要求与约束。</p> <p>6. 观赏与评价:欣赏和分析足球动作技术的相关视频;分析足球比赛规则的相关视频;了解观看足球比赛的方式和途径。</p>
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:在单次课中始终保持足球运动学练的积极性以及足球兴趣的形成;形成足球技战术运用能力以及团队协作、勇于面对挑战、灵活应变的意识;理解体能练习的重要性,克服惰性,坚持完成体能练习;了解足球比赛的规则与要求。</p> <p>2. 教学内容的重难点:足球基本动作技术和简单组合动作技术的设计;足球技能学练情境的设计;体能练习的设计;足球比赛的设计与开展。</p> <p>3. 教学组织的重难点:根据学生特点和能力的不同进行合理分组,开展小组合作学习;鼓励学生进行课外练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点:合理运用情境化教学法;教师对讲解和示范时机的把握;学生模仿练习时教师的巡回指导;引导学生探究式学习及合作学习;比赛教学法的合理运用。</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 了解足球运动的起源和发展;了解足球比赛开始、恢复、结束的基本规则;初步具备在原地和慢跑跑动中控制球的球感,并在拉球+运球+射门组合动作技术的练习和小场地比赛中锻炼控制球和射门的能力;发展肌肉力量、耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 主动参与足球学练活动,练习中面对困难与挫折能够始终保持情绪的稳定;了解热身和放松的必要性,并养成科学参与运动的意识和习惯。</p> <p>3. 在练习中树立勇敢顽强、勇于接受挑战的意志品质,能够与教师、同学积极地沟通交流,能够与同学进行团队协作,并以积极的心态面对比赛的胜负。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏 1:金鸡独立; 游戏 2:蜻蜓点水。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队,前后两人面对面站立;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师面向学生讲解游戏要求,并示范动作技术要点;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 通过播放视频介绍足球运动的起源,以及足球比赛开始、恢复和结束的基本规则。</p> <p>(2) 脚掌、脚内侧球感练习;运球练习和射门练习。</p> <p>(3) 脚掌拉球+运球+射门组合动作技术练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习: ① 原地快速双脚踩球(30次×3组); ② 头顶球仰卧起坐(15次×3组); ③ 5×25米折返跑(3组); ④ 20米“推小车”(3组)。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队观看视频;(2)(3)2人一组一球开展练习;(4)每组10人,5人一队,组合成实力均等的八支球队,每组独立开展小场地比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(5)2人一组开展体能练习。</p> <p>教学方法:(1)问题引导,观看视频,激发兴趣,教师组织学生开展足球知识抢答比赛;(2)(3)球感练习的讲解、示范、纠错与指导,反复练习,组织开展规定时间内的触球次数比赛;(4)采用比赛教学法,引导学生按要求分组比赛,教师提示比赛规则和安全注意事项;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求反复练习,教师进行安全提示。</p>
3. 结束部分		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲评;(2)教师讲解并示范拉伸动作要点,学生拉伸放松。</p>
2	<p>1. 了解足球比赛中有效的触球部位以及运控球的动作技术要领;了解足球比赛规则中关于抢球动作技术的要求;初步具备脚掌、脚背正</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 球感练习:行进间单脚纵向、横向拖拉球练习。</p> <p>(2) 游戏:与球共舞。</p> <p>(3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(3)四列横队,面向教师站立;(2)四列横队,1人一球,前后两人面对面站立,保持安全距离。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解动作技术要领和练习要求,并示范动作技术要点;</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>面运球的能力,并通过运球+拉球转身+传球组合动作技术练习和小场地比赛,初步具备用脚掌控球和脚背正面快速直线运球突破的能力;进一步发展上下肢肌肉力量、爆发力、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 在足球学练活动中能够积极、乐观地面对挫折与挑战;养成健康、科学参与足球运动的意识和习惯。</p> <p>3. 在练习与比赛中树立永不言弃的意志品质;在比赛中养成遵守规则、尊重对手的作风;能够与教师、同学积极地沟通交流,参与团队协作。</p>		(2)教师讲解游戏规则;(3)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		<p>(1) 通过足球比赛中“直线快速带球”和“原地控球”问题导入学习内容,介绍足球比赛中脚掌控球、脚背正面直线运球的作用。</p> <p>(2) 运球游戏 1:听哨声运球至指定区域,同时报出教师用手随机表示出的数字;运球游戏 2:听哨声快速运球至对面底线,并将球踩停在底线上。</p> <p>(3) 脚背正面直线运球+脚掌踩拉球转身+传球组合动作技术练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 足球敏捷梯(5次×3组);</p> <p>② 听信号起动跑(5次×5组);</p> <p>③ 跨步跳(3次×5组);</p> <p>④ 波比跳(立卧撑)(10次×3组)。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)1人一球开展练习;(3)2人一组一球,循环运球往返接力;(4)10人一组,5人一队,按教师的要求自由组合成实力均等的八支球队,每组独立开展小场地比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(5)四列横队,分开站立进行体能练习。</p> <p>教学方法:(1)教师通过提问导入学习内容,激发学生的运动兴趣;(2)教师讲解游戏 1 的要求,练习中通过口哨发令并做出手部动作;教师讲解游戏 2 的要求,并示范动作技术要点;(3)教师讲解并示范直线快速运球和踩拉球转身的组合动作技术要点,并巡回指导、纠错,学生反复练习;(4)利用比赛教学法,引导学生按要求分组开展比赛,教师提示比赛规则和安全注意事项;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求反复跟做练习,教师进行安全提示并及时纠错。</p>
		3. 结束部分	
	<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲评,对学生给予鼓励和表扬;(2)教师讲解、示范并纠正拉伸动作。</p>	
3	<p>1. 能够连贯、流畅地用脚背正面快速直线运球,并能够在比赛中运用脚背正面直线运球+脚内侧运球变向+射门的组合动作技术,具</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:夹球蹦蹦跳。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)1人一球,自由分开站立,保持安全距离;(2)围绕教师成一个圆圈站立。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解游戏要求,并示范练习的动作要点;(2)教师讲解拉伸要求。</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>备一定的技战术实战运用能力;进一步发展上肢与腰腹肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、位移速度与平衡能力等体能。</p> <p>2. 能够积极主动地参与足球学练活动,面对挫折能够表现出稳定的情绪,并积极应对;了解规律锻炼习惯对身体的益处,并养成科学参与运动的意识和习惯;树立安全意识。</p> <p>3. 在练习中积极进取、不畏艰难、勇于接受挑战;在比赛中诚信自律、公平竞争;能够表现出自尊自信以及与同学互帮互助、团队协作的精神。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 通过播放视频介绍足球运球的几种触球方式以及脚背正面运球的优势和劣势。</p> <p>(2) 脚背正面运球练习。</p> <p>(3) 脚内侧射门练习。</p> <p>(4) 游戏:触球比谁多。</p> <p>(5) 脚背正面运球+脚内侧运球变向+射门组合动作技术练习。</p> <p>(6) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(7) 体能练习:</p> <p>① 20米“推小车”(3组);</p> <p>② 连续双脚跳(10次×3组);</p> <p>③ 原地高抬腿跑(15秒×3组);</p> <p>④ 多点支撑(5次×3组)。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队,第二、四列插空面向教师站立;(2)(3)5人一组,1人一球,前一人运球出发后余下学生依次跟上;(4)5人一组,运球距离和方向不限,规定时间内累计触球次数最多的小组获胜;(5)5人一组,1人一球,组内合作练习;(6)学生按教师要求自由组合成实力均等的八支球队(每队一个守门员),每2队一组,分四块场地同时开展比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(7)①2人一组;②③④四列横队,分散开站立。</p> <p>教学方法:(1)通过观看视频,激发学生的学习兴趣;(2)(3)教师讲解并示范脚背正面运球动作技术和脚内侧射门动作技术,学生反复练习;(4)通过“触球比谁多”游戏提高学生的控球能力;(5)教师讲解并示范脚背正面运球和脚内侧运球变向的组合动作技术,学生模仿练习,教师鼓励学生大胆模仿;(6)教师引导学生按要求分为四组,每组10人,5人一队,分为八支球队开展教学比赛,教师提示比赛规则;(7)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)学生互评,教师总结;(2)教师讲解并领做,学生跟做。</p>
4	<p>1. 掌握脚内侧运球变向基本动作技术以及脚背正面直线运球+脚内侧运球变向+射门的组合动作技术;在球感游</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:看谁捡得多。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)1人一球,围绕教师成一个半径为7米的圆圈站立,保持安全距离;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解游戏要求,</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
5	戏和比赛中提高运控球等技战术运用能力;进一步发展平衡能力、下肢肌肉力量、柔韧性、位移速度等体能。 2. 快速适应团队新环境,积极主动地与教师和同学沟通交流;科学规律地进行体育锻炼,在练习中能控制好自己的情绪。 3. 能够逐渐具备勇于克服困难、坚持不懈、积极进取的精神;敢于挑战自我。		学生在规定时间内运球至指定区域捡起标志盘后返回,一次最多捡一个标志盘,累计捡到的标志盘数量最多者获胜;(2)教师讲解拉伸要求并领做,学生跟做。	
		2. 基本部分		
		(1) 通过播放视频介绍脚内侧运球变向的要领以及优势和劣势。 (2) 脚内侧运球变向动作技术练习。 (3) 脚背正面直线运球+脚内侧运球变向+射门组合动作技术练习。 (4) 游戏:反应达人赛。即教师出示不同颜色的标志盘,红灯停、黄灯匀速、绿灯加速进行变化,看谁反应快。 (5) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (6) 体能练习: ① 跳跃障碍物(3次×5组); ② 看信号起动跑(3次×3组); ③ 仰卧推起成桥(5次×3组); ④ 原地踩球前进(5次×3组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)4人一组,组内合作练习;(4)1人一球,在指定区域内自由站立;(5)10人一组,5人一队,按教师要求自由组合成实力均等的八支球队,分四块场地同时独立开展比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(6)①5人一组;②8人一组;③④四列横队,分散开站立,保持安全距离。 教学方法:(1)通过播放视频引入,激发学生的学习兴趣;(2)(3)教师讲解并示范,学生分组练习、教师巡视指导并纠错;(4)运球过程中遇到标志盘做脚内侧运球变向,强化组合动作技术;(5)采用比赛教学法,引导学生按要求分组开展比赛,教师提示比赛规则和安全注意事项;(6)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求反复练习,教师进行安全提示。	
		3. 结束部分		
(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲评,对学生给予鼓励,对优生进行表扬;(2)教师领做,学生跟做。			
5	1. 掌握脚背外侧运球变向基本动作技术,以及脚背正面直线运球+脚背外侧运球变向组合动作技术,并能够在比赛	1. 开始和准备部分		
		(1) 球感练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)四列横队,1人一球,保持安全距离,面向教师站立;(2)四列横队,面向教师站立。 教学方法:(1)教师讲解动作要领和练习要求,并示范动作要点;(2)教师	

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	实战对抗中进行灵活运用;进一步发展心肺耐力、反应能力、位移速度、平衡能力等体能。 2. 能够积极主动地参与体育锻炼,在练习中能控制好自己情绪,主动与同学和教师分享自己的情绪体验和心得。 3. 在练习和比赛中能够团结协作,遵守游戏和比赛规则;能够养成不畏困难、坚持不懈的精神。		讲解拉伸要求并领做,学生按要求跟做。
		2. 基本部分	
		(1) 通过问题引入,介绍脚背外侧运球变向的优势和劣势。 (2) 脚背外侧变向运球练习。 (3) 脚背正面运球+脚背外侧运球变向组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 5×25米折返跑(3组); ② 听口令变向跑(5次×3组); ③ 原地高抬腿跑(15秒×5组); ④ 燕式平衡(5次×5组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)5人一组,1人一球,组内合作练习;(4)学生按教师要求自由组合成实力均等的八支球队(每队一个守门员),每2队一组,分四块场地同时开展比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(5)①②8人一组;③④四列横队,面向教师分散开站立。 教学方法:(1)通过播放视频引入,引导学生思考运球变向的触球部位;(2)(3)教师讲解并示范,分组练习,教师纠错,再练习,教师鼓励学生大胆模仿;(4)教师引导学生按要求,分组,10人一组,5人一队,分为八支球队,每组独立开展教学比赛,教师提示比赛规则;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。
		3. 结束部分	
	(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队,面向教师站立。 教学方法:(1)教师总结,学生互评;(2)教师领做,学生跟做。	
6	1. 熟练掌握脚背正面直线运球、脚内侧运球变向、脚背外侧运球变向基本动作技术以及三种运球方式的组合动作技术,并能够在比赛中灵活运用,形成技战术运用能力;进一步发展上下肢肌肉力	1. 开始和准备部分	
	(1) 带球绕障碍跑。 (2) 游戏:与球共舞。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)10人一组,四路纵队站立;(2)1人一球,分散开站立,保持安全距离;(3)四列横队。 教学方法:(1)教师示范练习的动作技术要点,并讲解练习要求;(2)教师面向学生讲解游戏要求;(3)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。	

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	量、爆发力、反应能力、协调性等体能。 2. 进一步提高交流合作能力;能较好地自我调控情绪,并帮助他人调控情绪。 3. 具备敢于接受挑战和坚持不懈的意志品质,养成互帮互助的学习习惯。	2. 基本部分	
		(1) 复习足球各种运球方式,明确触球部位。 (2) 复习脚背正面运球、脚内侧运球变向、脚背外侧运球变向。 (3) 一对一运球变向突破。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 俯卧撑(10次×3组); ② 手眼协调(3次×5组); ③ 听口令变向跑(5次×5组); ④ 连续单脚跳(10次×5组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)4人一组一球展开练习,三种运球方式依次交替练习;(4)10人一组,5人一队,分为实力均等的八支球队,每组独立开展小场地比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(5)四列横队,每列横队为一组,四组各选一项体能项目同时开展练习,完成一项后轮转,直至所有小组都完成四项练习。 教学方法:(1)教师通过问题引导,并组织学生开展足球运球知识抢答比赛;(2)学生依次交替练习,教师巡回指导、纠错;(3)学生循环交换攻防角色进行练习;(4)采用比赛教学法,引导学生按要求分组分队开展比赛,教师提示比赛规则和安全注意事项;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求反复练习,教师进行安全提示。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲评;(2)教师讲解并示范拉伸动作要点,学生拉伸放松。
7	1. 掌握三种运球基本动作技术和衔接射门组合动作技术,并能够在比赛中展示出技战术运用能力;进一步发展下肢肌肉力量、心肺耐力、爆发力、协调性等体能。 2. 养成良好的锻炼习惯,树立安全意识;在学练中,重视	1. 开始和准备部分	
		(1) 球感练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队,面向教师分散站立。 教学方法:(1)教师讲解动作要点和练习要求,学生开展练习;(2)教师讲解拉伸动作要点并领做,学生跟做。
		2. 基本部分	
		(1) 讲解各种运球技术在比赛中的优势。 (2) 脚内侧、脚背外侧交替运球变	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)4人一组,开展练习;(3)2人一组,开展练习;(4)5人一组,按

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>热身与放松活动;能够保持良好心态,快速适应新环境。</p> <p>3. 积极主动地参与比赛,能敢于展示自我、勇敢顽强、敢于挑战困难;能够遵守规则、尊重对手、诚实守信。</p>	<p>向,运球变向突破。</p> <p>(3) 一对一运球突破+射门练习:</p> <p>① 一对一运球+射门练习;</p> <p>② 一对一运球突破+射门练习;</p> <p>③ 一对一运球突破+射门转换练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 仰卧起坐(30秒×3组);</p> <p>② 坐位体前屈(5次×5组);</p> <p>③ 原地高抬腿跑(15秒×5组);</p> <p>④ 连续双脚纵跳(15次×5组)。</p>	<p>教师要求自由组合成实力均等的八支球队,每2队一组,分四块场地同时开展比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(5)四列横队,每列横队为一组,四组各选一项体能项目同时开展练习,完成一项后轮换,直至所有小组都完成四项练习。</p> <p>教学方法:(1)通过播放视频,激发学生熟练掌握各种运球方式的兴趣;(2)教师强调动作要点,巡回指导并及时纠错,学生反复练习;(3)教师强调动作技术要点和练习要求,鼓励学生勇敢拼抢,把握时机;(4)教师引导学生按要求分组,10人一组,5人一队,分为八支球队,四组同时开展教学比赛,教师提示比赛规则;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲评,对学生给予鼓励和表扬;(2)教师讲解、示范并纠正拉伸动作。</p>
8	<p>1. 学习脚内侧接球基本动作技术和接球+运球+射门组合动作技术,并在比赛中运用,发展实战中技战术运用能力;进一步发展上肢肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、位移速度、柔韧性等体能。</p> <p>2. 能够积极主动地参与足球学练活动;面对挫折能够表现出稳定的情绪,并且能够帮助他人控制</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 运球穿越障碍物。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)10人一组,1人一球,四路纵队,面向障碍物站立;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师示范并讲解练习要求,前一个学生跨越一个障碍物后下一个学生再出发;(2)教师讲解要求并示范动作,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 通过播放视频介绍脚内侧接球动作技术要点及优势和劣势。</p> <p>(2) 脚内侧接球练习。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)2人一组;(4)10人一组,5人一队,分为实力均等的八支</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	情绪;了解规律锻炼身体对身体的益处,制订科学的练习计划;树立安全意识。 3. 在练习中不畏艰难、积极进取、勇于接受挑战;在比赛中诚信自律、公平竞争;能够表现出自尊自信,乐于帮助他人,具有团队协作的精神。	(3) 接球+运球+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 俯卧撑(20次×3组); ② 悬垂(20秒×3组); ③ 纵跳摸高(10次×3组); ④ 坐位体前屈(5次×5组)。	球队,每组独立开展小场地比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛; (5)④2人一组,①②③10人一组。 教学方法:(1)通过播放视频引入,提示学生观察脚内侧接球动作技术要点;(2)(3)教师讲解并示范脚内侧接球动作技术要点,学生练习,教师纠错并鼓励学生反复练习;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,教师提示比赛规则;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求反复练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲评,对学生给予鼓励和表扬;(2)教师讲解、示范并纠正拉伸动作。
9	1. 了解考核评价的内容、形式和标准;了解足球运动专项技能水平的形成情况;了解体能的发展情况;了解技能展示和比赛实战能力的发展情况。 2. 在考核测试中能做到不紧张、不怯场,并能帮助他人进行情绪调控;考核评价心理状态是否稳定;考核评价运动前热身和运动后及时放松的习惯。 3. 遵守考核测试的规则要求,遵守足球比赛规则,评价规则意识和团队协作意识;测评面对不同考核结果时的态度。	1. 开始和准备部分	
		(1) 运球绕障碍跑。 (2) 行进间球感练习。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队,依次循环接力练习;(3)四列横队,依次循环动态拉伸。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求依次循环开展练习;(3)教师讲解并示范拉伸动作要点,巡回指导、纠错。
		2. 基本部分	
		(1) 讲解考核要求与评分标准。 (2) 组合作技术考核:组织运球绕障碍+射门组合动作技术考核(测量时间)。 (3) 技术运用考核:一对一运球突破+射门组合动作技术考核(测量进球数)。 (4) 教学比赛考核:五对五小场地比赛(对技战术运用能力打分)。 (5) 体能考核: ① “推小车”(测量距离); ② 立定跳远(测量距离);	教学组织:(1)四列横队,教师讲解要求;(2)1人一球,依次考核;(3)2人一组一球测试,交换攻防角色;(4)5人一队,抽签决定对手,开展比赛对抗;(5)①③2人一组依次考核,②④每人依次测试。 教学方法:(1)讲解考核要点;(2)(3)学生依次考核;(4)引导学生按要求分队开展教学比赛,教师提示比赛规则并打分;(5)教师讲解并示范动作要点和测试要求,学生根据要求开展测试。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		③ 头顶球仰卧起坐(测量个数); ④ T形跑动(测量速度时间)。	
		3. 结束部分	
		(1) 总结与讲评。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队,分散开站立。 教学方法:(1)教师总结,学生反馈; (2)教师讲解并示范拉伸动作要点,学生自主拉伸放松。
10	1. 掌握脚内侧运球、传球、接球、射门基本动作技术,并进一步发展运球+射门、接球+射门、运球+传球+接球+射门组合动作技术,在特定比赛实战情境下学练运动技能并形成一定的技战术运用能力;进一步发展下肢肌肉力量、爆发力、灵敏性、协调性等体能。 2. 了解足球运动热身和运动后放松的方法,并分别能说出3~4种方法;形成运动后科学健康的补水意识和习惯;能够制订并实践周内锻炼计划。 3. 具有与同伴沟通交流的意识和能力,积极进取;在足球练习与比赛中不抱怨,能够理解、包容、鼓励他人。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏1:拜访朋友。 (2) 游戏2:高铁钻山洞。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分为两组,一组在标志盘处做“被拜访者”,另一组1人一球做“拜访者”;(2)10人一组,分为四组,每纵纵向站立;(3)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解要求,学生根据要求开展游戏,“拜访者”运球拜访朋友,拜访人数最多者获胜,规定时间后角色轮换;(2)教师讲解要求,学生根据要求开展游戏,所有同学跨立,每一组为一个“山洞”,足球最先穿过“山洞”组获胜;(3)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 通过播放视频介绍脚内侧传球的相关知识;教师引导学生养成良好的补水习惯。 (2) 脚内侧变向运球+射门组合动作技术练习。 (3) 脚内侧接球+射门组合动作技术练习。 (4) 脚内侧运球+传球+接球+射门组合动作技术练习。 (5) 教学比赛:圆梦世界杯——五对五小场地比赛。 (6) 体能练习: ① 波比跳(立卧撑)(15次×3组);	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)(4)2人一组一球,面对面站立;(5)根据教师要求分组,10人一组,5人一队,学生自由组合成实力均等的八支球队(每队一个守门员);(6)③2人一组,①②④10人一组。 教学方法:(1)通过播放视频引入,提高学生学习的积极性;(2)(3)(4)教师讲解并示范,学生反复练习,教师纠错后学生再练习;(5)教师引导学生按要求分组分队开展教学比赛,教师提示比赛规则;(6)教师讲解

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		② 翻越障碍物(5次×5组); ③ 手眼协调(10次×3组); ④ 连续单脚跳(15次×3组)。	并示范动作要点和练习要求,学生根据要求反复练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师总结讲评,对学生给予鼓励和表扬;(2)教师讲解、示范并纠正拉伸动作。
11	1. 掌握脚内侧传球与接球动作技术要领,能够连贯流畅地衔接脚内侧传球+接球+射门组合动作技术,在比赛中提升实战运用能力;进一步发展反应能力、灵敏性、协调性、爆发力等体能。 2. 能积极主动地参与体能练习,并在课内认真练习、课外自主练习;善于自我调控情绪,并能够帮助他人调控情绪。 3. 在比赛中遵守规则、尊重对手、理解队友、勇于拼搏,能够正确看待比赛胜负。	1. 开始和准备部分	
		(1) 踩球前进与后退,向左、向右拉球。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 通过案例引入,介绍足球传球接球的相关知识,强调传球接球在足球比赛中的重要性。 (2) 脚内侧快速传球练习。 (3) 脚内侧传球+接球+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 变向跑(5次×5组); ② 跑动中射门(3次×5组); ③ 立卧撑(10次×3组); ④ 跳跃障碍(5次×5组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)4人一组,开展练习;(3)4人一组(每组一个守门员);(4)按教师要求分组,10人一组,5人一队,共分为八支球队,每队一个守门员;(5)10人一组,共分为四组,循环进行体能练习。 教学方法:(1)通过案例引入,激发学生的学习兴趣;(2)(3)教师讲解、示范并强调动作技术要点,学生反复练习,教师纠错后学生再练习,鼓励学生大胆模仿,邀请学生进行展示;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,教师提示比赛规则;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)师生互评,教师总结,对学生进行鼓励与表扬;(2)教师领做并讲解拉伸动作要点,学生跟做。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 了解脚内侧射门基本动作技术要领,能够连贯流畅地用运球衔接脚内侧射门,并能够在比赛中运用脚背正面运球+脚内侧射门组合动作技术;进一步发展上肢肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 能够积极主动地参与足球学练活动,以良好的心态应对挑战;熟知规律锻炼习惯对身体的益处;了解足球运动中简单的腿部擦伤处理方法,树立安全意识。</p> <p>3. 在练习中积极进取、不畏艰难、勇于展示自我、敢于接受挑战;在比赛中自尊自信、诚信自律、公平竞争;与同学互帮互助、团队协作。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:看谁捡得多。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)1人一球,围绕教师成一个半径为7米的圆圈站立,保持安全距离;(2)四列横队,面向教师站立。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解游戏要求,学生在规定时间内运球至指定区域捡标志盘后返回,一次最多捡一个标志盘,累计捡到的标志盘数量最多者获胜;(2)教师讲解拉伸要求并领做,学生跟做。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 通过播放视频介绍脚内侧射门的相关知识,讲解运动损伤的紧急处理方法。</p> <p>(2) 脚内侧射门练习。</p> <p>(3) 脚背正面运球+脚内侧射门组合动作技术练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 俯卧撑(10个×5组);</p> <p>② 连续双脚跳(15次×3组);</p> <p>③ 30米跑(3次×3组);</p> <p>④ 燕式平衡(5次×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)5人一组,八个球门,1人一球进行练习;(4)学生按教师要求,自由组合成实力均等的八支球队(每队一个守门员),每2队一组,分四块场地同时开展比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(5)10人一组,分为四组,循环进行体能练习。</p> <p>教学方法:(1)通过播放视频激发学生的学习兴趣,使学生有获得成功射门体验的热情;(2)(3)教师讲解并示范,学生按要求进行分组练习,教师巡回指导、纠错,学生再练习;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,教师提示比赛规则,表扬比赛获胜小组,鼓励其他小组,帮助学生树立正确的输赢观念;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求反复练习,并监测心率。</p>
3. 结束部分		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队,面向教师坐在草坪上,边自主拉伸边听教师点评。</p> <p>教学方法:(1)教师小结,重点表扬进步较大的小组,鼓励进步较大的学生,激发学生参与运动的兴趣;(2)教师指导,学生自主放松。</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	1. 巩固脚内侧射门基本动作技术要领与优势,并能够在比赛中熟练运用脚内侧传球+接球+射门组合动作技术,具备实战进攻能力;进一步发展肌肉耐力、爆发力、位移速度、平衡能力等体能。 2. 能够以高昂的情绪参与足球学练活动,对新环境表现出较强的适应能力;能够以良好的心态应对挑战;了解消除运动疲劳的方法;树立安全意识。 3. 在练习中积极进取、不畏艰难、勇于展示自我、敢于接受挑战;在比赛中自尊自信、遵守规则、尊重裁判与对手;与同学互帮互助、团队协作。	1. 开始和准备部分	
		(1) 球感练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 引导学生探索脚内侧射门动作技术的优势与劣势,向学生分享教师的练习计划。 (2) 复习脚内侧射门动作技术。 (3) 脚内侧传球+接球+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 连续双脚跳(15次×3组); ② 立卧撑(10次×5组); ③ 快速高抬腿跑(15秒×5组); ④ 燕式平衡(5次×3组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)4人一组,开展练习;(4)根据教师要求分组,10人一组,5人一队(其中1人为守门员),共为八支球队;(5)10人一组,分为四组,组间循环进行体能练习。 教学方法:(1)通过播放视频引入,引导学生观察;(2)(3)教师讲解并示范后提出练习要求,学生根据教师的要求开展练习,教师巡回指导纠错,学生再练习;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,教师提示比赛规则;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。
14	1. 了解射门时脚触球的部位,学练脚背外侧(脚内侧)拨球+射门、接球+脚背外侧(脚内侧)拨球+射门组合动作技术;通过练习能够在比赛实战中快速、准确地完成射门得分;进一步发展灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。	3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)师生互评,教师总结,对学生进行鼓励与表扬,对进步较大的学生重点提出表扬;(2)教师领做并讲解拉伸动作要点,学生跟做。
14		1. 开始和准备部分	
		(1) 带球绕障碍跑。 (2) 游戏:与球共舞。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)10人一组,四路纵队站立;(2)1人一球,分散开站立,保持安全距离,听教师口令同时开展各种球感练习;(3)四列横队。 教学方法:(1)教师示范练习的动作技术要点,并讲解练习要求;(2)教师面向学生讲解游戏要求,学生听教师口令统一开展练习,教师循环指导、纠错;(3)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 能在合作练习中保持良好的心态,体验互相学习的快乐;养成良好的锻炼习惯;积极主动地参与讨论、合作与交流。 3. 能够表现出不怕困难、坚持到底的精神;在比赛中遵守规则、尊重对手、自尊自信,能正确看待比赛的胜负;积极主动地参与团队合作。	2. 基本部分	
		(1) 介绍足球射门的各种脚法及特点。 (2) 脚背外侧(脚内侧)拨球+射门组合动作技术练习。 (3) 接球+脚背外侧(或脚内侧)拨球+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 追逐跑(5次×3组); ② 手眼协调(5次×5组); ③ 平板支撑(15秒×3组); ④ 宽距深蹲起(10次×5组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)5人一组开展练习(完成射门的学生守门,完成守门的学生捡球,依次轮转练习);(4)将学生分为实力均等的八支球队,每队5人(其中1人为守门员),每2队一组,分四块场地独立开展比赛,规定时间后交换对手和场地继续比赛;(5)10人一组,分为四组,组间循环进行体能练习。 教学方法:(1)通过播放视频引入,激发学生的学习兴趣;(2)(3)教师讲解并示范,提出练习要求,学生反复练习,教师巡回指导并纠错;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,教师提示比赛规则;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)学生自评,教师总结,对学生进行鼓励与表扬;(2)教师领做并讲解拉伸动作要点,学生跟做。
15	1. 了解有效进球和无效进球的判罚规则,能够判断比赛中的进球是否有效;能够在比赛中通过脚内侧和脚背外侧运球变向后快速准确地完成射门,具备运球变向+射门组合动作技术实战运用能力;有较强的控球能力和反应能力;进一步发展位移速度、肌肉力量、爆发力、灵敏性等体能。 2. 养成科学规律的	1. 开始和准备部分	
		(1) 球感练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 学习足球射门进球得分的判罚规则。 (2) 脚内侧运球变向+射门组合动作技术练习。 (3) 脚背外侧运球变向+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 变速跑(3次×5组);	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)4人一组,1人一球开展练习;(4)学生根据教师要求,自由组合成实力均等的七支球队(其他5人做裁判员),5人一队(每队1个守门员),开展教学比赛;(5)②④2人一组,①③10人一组。 教学方法:(1)通过播放视频引入,引导学生思考和记忆足球射门的判

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	锻炼习惯,能够积极主动地参与团队合作;具有较好的情绪控制能力。 3. 在练习中勇敢顽强、不畏艰难、自尊自信、勇于展示自我、敢于接受挑战;在比赛中能够遵守规则、尊重裁判与对手;与同学互帮互助、团队协作。	② 仰卧起坐(30秒×5组); ③ 跨越障碍物(5次×5组); ④ 手眼协调(5次×5组)。	罚规则;(2)(3)教师讲解并示范,鼓励学生大胆练习,邀请已熟练掌握的学生进行动作技术展示;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,裁判员提示比赛规则,规定时间后交换对手与场地继续比赛;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)师生互评,教师总结,对学生进行鼓励与表扬,对快速掌握基本规则的学生重点提出表扬;(2)教师领做并讲解拉伸动作要点,学生跟做,充分放松。
16	1. 了解足球场地布置及基本的比赛规则;熟练掌握接球+射门组合动作技术;掌握“二过一”战术配合方法,并具备在比赛中通过配合完成射门得分的能力;进一步发展心肺耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。 2. 能够对新环境表现出较强的适应能力,并且以高昂的情绪参与足球学练活动;能够以良好的心态应对挑战;了解运动损伤的紧急处理方法;树立安全意识。 3. 在练习中不畏艰难、自尊自信、积极进取、敢于接受挑战;在比赛中勇于展示自我、遵守规则、	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:你来我往。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)1人一球,自由分散站立,保持安全距离;(2)围绕教师成一个圆圈站立。 教学方法:(1)教师面向学生讲解游戏要求,并示范练习的动作技术要点,学生运球在标志盘间自由穿梭,遇到人时要做拉球变向;(2)教师讲解拉伸动作要点和练习要求,学生根据要求充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 学习足球运动的基本规则和基本判罚方法。 (2) 接球+射门组合动作技术练习。 (3) “二过一”+射门(2人传球过防守人后射门)组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 敏捷梯(5次×3组); ② 仰卧起坐(30秒×3组); ③ 1分钟跳短绳(3次×3组); ④ 变速跑(5次×5组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)2人一组;(3)4人一组;(4)学生根据教师要求,自由组合成实力均等的七支球队(其他5人做裁判员),5人一队(每队1个守门员),开展教学比赛;(5)②2人一组,①③④10人一组。 教学方法:(1)通过播放视频引入,利用学生的好奇心激发学习兴趣;(2)(3)教师讲解并示范动作技术要点,学生按教师要求反复练习,教师巡回指导、纠错,学生再练习;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,裁判员说明比赛规则并执裁,规

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	尊重裁判与对手;与同学互帮互助、团队协作。		定时间后更换对手与场地继续比赛;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)师生共同评价学生比赛的表现与裁判员的执裁情况,教师进行总结并对学生进行鼓励与表扬; (2)教师讲解拉伸动作要点并领做,学生跟做。
17	1. 熟知足球比赛的基本规则,并能对教学比赛进行裁判;能够熟练地完成运球+传接球+射门组合动作技术,并能够在比赛中运用;进一步发展肌肉耐力、爆发力、位移速度、平衡能力等体能。 2. 能够以良好的心态应对挑战;面对挑战,能够表现出良好的情绪控制能力;能够对新环境表现出较强的适应能力;树立安全意识。 3. 在练习中积极进取、不畏艰难、勇于展示自我、敢于接受挑战;在比赛中自尊自信、遵守规则、尊重裁判与对手;与同学互帮互助、团队协作。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:看谁捡得多。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)1人一球,围绕教师成一个半径为7米的圆圈站立,保持安全距离;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解游戏要求,学生在规定时间内运球至指定区域捡标志盘后返回,一次最多捡一个标志盘,累计捡到的标志盘数量最多者获胜;(2)教师讲解拉伸要求并领做,学生跟做。
		2. 基本部分	
		(1) 教师组织足球比赛规则知识竞赛。 (2) 传接球练习。 (3) 运球+传接球+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 连续双脚跳(15次×5组); ② 立卧撑(10次×5组); ③ 30米跑(3次×5组); ④ 闭眼单足站立(5次×6组)。	教学组织:(1)四列横队,面向教师站立;(2)(3)2人一组;(4)学生根据教师要求,自由组合成实力均等的七支球队(其他5人做裁判员),5人一队(每队1个守门员),开展教学比赛;(5)10人一组,分为四组,组间循环练习。 教学方法:(1)教师提问关于足球比赛规则的知识,学生抢答,回答正确题数最多者评选为“规则小达人”; (2)(3)教师讲解并示范动作技术要点,分组进行练习,教师巡回指导、纠错,学生再练习;(4)引导学生按要求分组分队开展教学比赛,裁判员提示比赛规则,规定时间后更换对手和场地继续比赛;(5)教师讲解并示范动作要点和练习要求,学生根据要求进行练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲评,学生语言反馈,教师总结,对学生进行语言鼓励与表扬;(2)教师讲解拉伸动作要点,示范动作体位与姿态,学生跟做,充分放松。
18	1. 了解考核评价的内容、形式和标准;了解足球运动专项技能水平的形成情况;了解体能的发展情况;了解技能水平和比赛实战能力的发展情况。 2. 在考核测试中能做到不紧张、不怯场,并能自觉地按照相应的顺序参加考核,过程中保持心态稳定;考核评价运动前热身和运动后及时放松的习惯。 3. 遵守考核测试的规则要求;遵守足球比赛规则;评价规则意识和团队协作意识;测评面对不同考核结果时的态度。	1. 开始和准备部分	
		(1) 行进间足球热身操。 (2) 肌肉、关节、韧带的原地拉伸。 (3) 游戏:一抢四传抢球。	教学组织:(1)(2)四列横队,依次完成行进间足球热身操和原地拉伸; (3)5人一组开展传抢练习,丢失球权队员与防守队员角色互换。 教学方法:(1)(2)(3)教师讲解要求,示范动作姿态和体位,学生根据要求开展练习,教师巡回指导,观察学生的练习效果,并及时提示、纠错。
		2. 基本部分	
		(1) 讲解考试要求与顺序。 (2) 设置四个考核区域分别考核学生: 1区:接球+运球+射门组合动作技术考核; 2区:接球+传球+射门组合动作技术考核; 3区:五对五小场地比赛能力考核; 4区:体能考核—— ① 平板支撑(测量时间); ② 5×25米折返跑(测量时间); ③ 助跑纵跳摸高(测量高度); ④ 仰卧起接抛球(测量个数)。	教学组织:(1)四列横队,听教师讲解要求和顺序;(2)10人一组分别到不同场区内测试,在一个区域内测试完(成绩打卡)后,以顺时针方向再到下一个场区内进行测试,直至完成四个场区内的全部考核内容。 教学方法:(1)语言讲解,图形展示;(2)学生分组开展测试,并在教师的提示哨声后,自主到下一个场区内接受考核。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与讲评。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师总结,学生反馈;(2)教师示范拉伸动作要点,学生自主拉伸放松。

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能完成运球、运球变向、传接球、射门基本动作技术和组合动作技术,能偶尔抬头进行观察,运球力度与方向的控制有待提升。	能主动参与足球课中的学练,了解参与足球运动的基本健康常识与球场礼仪,基本掌握常见的足球运动知识,面对成功与失败能自我调节,在学练中能正常交流。	在学练中能展现出自尊自信、积极进取的品质,能进行动作展示,能遵守学练规则和要求,主动参与团队合作。
良好	能快速合理地完成运球、传接球、射门等基本动作技术与组合动作技术,在足球比赛中具有一定的技战术运用能力和攻防战术意识。	能主动参与足球学练并敢于展示动作,具有一定的自信心,能够运用足球运动的基本健康常识与球场礼仪,面对成功与失败能及时调节,在合作学练中信任同伴,在学练中主动交流,能较好地完成相互间的保护与帮助。	在学练中能展现出自尊自信、积极进取的品质,敢于克服困难、挑战自我、积极展示,遵守学练规则和要求,有安全意识,主动参与团队合作,相互尊重,积极思考。
优秀	能正确、协调、快速地完成运球、运球变向、传接球、射门基本动作技术,能够熟练完成组合动作技术,具备较高的技战术运用能力,具备一定的足球攻防意识,并在游戏和小场地比赛中自然、合理地运用。	能主动参与课内外足球学练并敢于展示动作,熟悉足球运动的基本健康常识与球场礼仪的意义,具有面对成功与失败及时调节情绪状态的能力,在合作学练中充分信任同伴,在学练中主动交流,能高质量地完成保护与帮助。	在学练中能充分展现出自尊自信、积极进取的品质,敢于克服困难、挑战自我、积极展示,遵守学练规则和要求,有很强的安全意识,主动参与团队合作并起到主导作用。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 本单元的教学内容设计紧密围绕学生足球运动兴趣的启蒙和养成,凸显足球比赛中运控球、传接球、运球突破直至射门实战能力的生成,引导水平二学生积极参与并享受足球运动带来的乐趣,在此基础上掌握足球运动基本动作技术和组合动作技术。</p> <p>(2) 从开始和准备部分到基本部分多采用游戏化的教学组织形式,增强基本动作技术和组合动作技术学练的趣味性,并在练习过程中展开小组间的竞争,增强学生学练的积极性,在此基础上提升技术的实战运用能力。</p> <p>(3) 每次课都有相应的足球运动基础知识学习,比如足球运动起源、比赛规则与裁判法、比赛场地布置、运动安全防范等,学生通过学习能够逐步具备自主、安全地参与足球运动的意识与能力。</p> <p>(4) 每次课都设置小场地教学比赛,学生能够在真实的比赛对抗中磨炼足球运动技能,并且在比赛后有针对性地设置体能练习,体能练习形式和内容具有多样化、趣味性、补偿性等特点,通过练习,学生逐步具备足球运动能力。</p> <p>(5) 在单元的中期和结束时各设置一次考核评价课,以便于教师对学生的足球运动能力的生成、健康</p>			

(续表)

行为习惯的养成和体育品德的树立情况有及时、全面的了解,并在后续的教学做出有针对性的调整,此外,也便于学生对学练效果进行自我评价和相互评价。

2. 不足

(1) 开始和准备部分及基本部分的组织形式与内容联系不够紧密。

(2) 小场地比赛的形式与要求过于单一,形式有些单调。

(3) 体能练习较少结合球来展开,且体能练习的形式与内容有些脱离足球比赛实战要求。

3. 改进

(1) 进一步增强每次课的开始和准备部分与基本部分学练内容之间的逻辑性与联系紧密程度,使学生通过开始和准备部分的热身练习可以更流畅、更充分地进入基本部分的技术学练和比赛中。

(2) 丰富小场地比赛的形式与要求,比如设置多个球门、设置多种得分方式、设置中立球员、改变场地宽度和纵深度等,使得比赛更具有实战针对性,更好地提升比赛效果,生成足球运动能力。

(3) 尽可能多地结合球来展开体能练习,跑、跳练习以及力量练习均可以结合球来展开,以增强体能练习的针对性,丰富练习形式,使学生能够始终对体能练习保持新鲜感。

第二节 水平三足球运动大单元教学设计

一、水平三足球运动大单元教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的课程内容要求,各水平学生足球运动大单元教学设计都应紧密围绕《课程标准(2022年版)》运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成来进行设计。水平三较水平二在基础知识与基本技能、技战术运用、体能、比赛和展示、规则与裁判方法、观赏与评价等方面难度更大,内容更多、更深。水平三是学生学习与掌握主要的基本动作技术和组合动作技术的重要阶段,更加强调学、练、赛一体化教学。在进一步学习足球运动基本知识、学练基本动作技术和组合动作技术、形成比赛实战运用能力基础上,根据水平三学生身心发育特征设计水平三足球运动大单元学习目标、主要教学内容、教学组织和教学方法。

水平三足球运动大单元学习目标引领主要教学内容,主要教学内容反映学习目标。其主要教学内容包括:(1)行进间脚背正面推球、脚背内外侧推拨球、移动中脚内侧传接地面球、脚背正面和外侧传球、正面抢球和捅球防守等主要基本动作技术;(2)在足球对抗中运用运球射门、接球射门等组合动作技术,2人间的传接、补防等简单战术配合;(3)加强上下肢肌肉力量、腰腹肌肉力量、灵敏性、位移速度、反应速度等体能练习。《课程标准(2022年版)》在课程内容中明确指出,专项运动技能的学习可根据项群理论,举一反三,结合实际,创造性地设计课程内容。足球运动属于同场对抗性运动项目,在设置教学内容时可总结同场对抗性

运动项目的共同原理、学习规律等丰富水平三足球运动大单元教学。学生在参与以上具有趣味性、竞赛性的足球运动教学内容的学练过程中,加大对足球运动的兴趣,加深与同伴在学练和比赛中的交流合作,加强学练和比赛中的自尊与自信。通过多种形式的游戏和比赛,增强学生对足球知识与文化、足球规则与判罚的了解,潜移默化中逐渐形成规则意识与集体荣誉感,树立终身体育的意识,满怀足球运动热情。

水平三足球运动大单元的全部课时按照进一步巩固与提高足球比赛技战术运用能力的逻辑顺序设置,即足球比赛中如何通过运控球来突破防守队员、如何在运控球过程中衔接传球和射门、如何在接球后传球和射门、如何在比赛中进行个人防守、如何进行2人协防等。多个连续课次之间围绕2项或3项二元、三元组合动作技术展开教学,后续课次在已经掌握并形成的技战术运用能力基础上,重点围绕其他几项基本动作技术和组合动作技术来展开教学,难度和复杂程度都会有所提升,也越来越贴合比赛实战的形式和要求,体现出层层递进的逻辑思路。

水平三学生注意力易集中,兴趣爱好更稳定,组织纪律性和集体荣誉感增强,意志力与独自解决困难问题的综合能力有所提高。因此,在教学组织中应针对教学内容的不同,安排个人技能挑战赛,增加团队小场地比赛的次数,如五对五小场地比赛等。让学生进一步在真实的比赛实战对抗中运用、巩固、熟练基本动作技术与组合动作技术,最终形成足球运动能力。同时,应注意选择合适的教学方法,水平三学生的记忆力强,抽象思维能力快速发展,教师应遵循“精讲多练”原则,把时间留给学生,提倡自主学习;应多采用讲解法、示范法、多媒体演示法、竞赛法等帮助学生学练,激发学习兴趣,提升学习能力,鼓励学生参与团队与组间竞赛,加强同伴间的交流与合作。

针对水平三足球运动大单元展开的学习评价,是为了评估学生对已掌握的技能 and 知识的巩固情况,以及在本单元中的学习锻炼效果和兴趣、习惯的养成,在此基础上教师和学生可以明确已取得的进步和存在的不足之处。此外,本单元的学习评价内容涉及运动能力、健康行为和体育品德三方面的核心素养,具体包括掷界外球、运球、传球、射门、抢球、捅球等主要基本动作技术和组合动作技术,在实战对抗中运用技战术完成进攻和有效防守的意识与能力,以及灵敏性、速度、协调性、耐力等体能;参与足球运动的积极性和主动性、团队交流合作意识、情绪调节能力、足球运动损伤的预防以及紧急处理;自尊自信意识,规则意识,顽强拼搏精神,团结协作能力。本单元的学习评价可以采用定量评价与定性评价相结合的方法,比如针对传球成功率和准确性及抢球和捅球数量的定量评价,以及对防守战术意识的定性评价;采取学生自评、学生互评与教师评价相结合的方式,比如对于参与足球运动积极性、团队交流合作意识的评价,完全可以采用自评、互评与教师评价相结合的方式。

二、水平三足球运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平三足球运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:通过学练掷界外球、运球、传球、射门、抢球、捅球等主要基本动作技术及组合动作技术,能够准确地说出动作技术的名称并描述动作技术要领,基本掌握行进间脚背正面推球、脚背内外侧推拨球、移动中脚内侧传接地面球、脚背正面和外侧传球、正面抢球和断球等主要基本动作技术以及运球+射门、接球+射门、传球+跑位+射门等组合动作技术;形成在足球比赛实战对抗中运用运球突破、运球射门、接球射门、传球跑位射门和两人之间简单战术配合进攻得分的意识和能力,以及运用抢断球、保护和补位进行有效防守的意识和能力;通过积极参加五对五小场地比赛,体验足球运动的魅力,享受进球的喜悦,并能够承担班级内比赛的部分裁判工作;通过体能练习,发展灵敏性、速度、协调性、耐力等体能;通过了解足球运动的相关知识、赛场文化礼仪、足球比赛的基本规则和判罚动作,提升欣赏足球比赛的能力。</p> <p>2. 健康行为:能够通过参与足球运动技能学练和足球比赛,逐渐形成自主参与足球运动的意识,在学练和比赛中能够与他人沟通交流、合作,并能够自我调控情绪,以积极正面的心态面对挫折和挑战;通过足球运动相关知识的学习,能够了解科学参与足球运动的注意事项,了解足球运动常见损伤的预防以及紧急处理方法。</p> <p>3. 体育品德:能够通过参与不同形式的足球运动技能学练和足球比赛,逐步实现自我突破,树立自尊、自信意识,能感受到足球运动项目的魅力,体验足球运动礼仪,尊重裁判员和对手,遵守比赛规则,树立规则意识和法治观念,形成顽强拼搏、团队协作的体育品德。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:足球运动的相关知识和文化,以及常见足球运动损伤的处理方法;掷界外球、行进间脚背正面推球、脚背内侧和外侧推拨球、移动中脚内侧传接地面球、脚背正面和外侧传球、射门、正面抢球和断球等基本动作技术,以及运球+射门、接球+射门、传球+跑位+射门等组合动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:足球对抗练习和比赛中两人间的传接配合、盯人与保护等战术配合;球队整体的战术配合形式。</p> <p>3. 体能:单双脚连续跳跃等肌肉耐力练习;5秒快速高抬腿跑等位移速度练习;听与看信号起跑、变向跑等灵敏性练习;波比跳(立卧撑)等爆发性练习;肌肉力量与耐力练习;平衡性练习;运球过障碍;等等。</p> <p>4. 展示或比赛:五对五(双门或多门)小场地比赛,并学会在比赛中运用比赛规则识别犯规动作,学做“小裁判员”“小教练员”。</p> <p>5. 规则与裁判方法:足球比赛的基本规则及判罚动作。</p> <p>6. 观赏与评价:欣赏足球比赛中特定技战术情境视频,并能够做出评价;了解现场和视频观看足球比赛的方式,了解世界上高水平足球赛事的种类。</p>
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:在课堂中始终保持学练积极性,巩固并进一步加深已经形成的足球运动兴趣,养成参与足球运动的习惯;形成足球战术意识,进一步巩固并提高足球技战术运用能力,能在特定情境下熟练运用所掌握的技战术;形成团队协作、勇于面对挑战、永不放弃的体育品德;积极参与并坚持完成每次课的每一项体能练习,体能水平得到进一步提升,并能理解各个练习的功能;巩固对足球比赛裁判方法的理解与认知,并能用语言描述。</p> <p>2. 教学内容的重难点:基本动作技术和组合动作技术之间的衔接与组合;技战术的学习体现进阶性和连贯性;使全体学生都能够真正地参与足球比赛,对足球比赛的形式与场地、球门设置</p>

(续表)

	<p>提出创造性要求。</p> <p>3. 教学组织的重难点:在学与练的不同阶段,有针对性地创设技战术练习情境;针对学习内容的不同与学生能力的不同,安排个人足球运动技能挑战赛用以个人技能展示,并在每次课中都设置分队的足球比赛,对足球比赛的组织与开展提出更高要求。</p> <p>4. 教学方法的重难点:科学地运用讲解法、示范法、多媒体演示法为动作技术学练做一个参照,帮助学生建立正确、完整的动作技术概念;适时创设动作技术的学练情境,运用游戏教学、比赛教学、探究教学激发学生的学练兴趣与积极性、自主性;在每次课的体能练习过程中,教师除了讲解并示范之外,更要在学生练习过程中提示安全注意事项,以免发生运动损伤。</p>		
课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 掌握掷界外球的动作技术方法,初步具备准确掷界外球的能力,在比赛中具备掷界外球+射门组合动作技术运用能力;发展心肺耐力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 乐于参与足球运动,并能表现出较高的积极性,能与教师、同伴沟通交流。</p> <p>3. 在练习中积极进取、不畏艰难、勇于展示自我、敢于接受挑战;在比赛中自尊自信、遵守规则、尊重裁判与对手;与同学互帮互助、团队协作。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 行进间热身操。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习掷界外球动作技术,组织分组定区域投掷。</p> <p>(2) 游戏:掷界外球大比拼。</p> <p>(3) 掷界外球+射门组合动作技术练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 5×25米折返跑(3组);</p> <p>② 平板支撑(15次×3组);</p> <p>③ 波比跳(立卧撑)(15次×5组);</p> <p>④ Z形变向跑接力(5次×3组)。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队,分散开站立,保持安全距离;(2)8人一组;(3)2人一组;(4)两个半场比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p> <p>教学方法:(1)通过多媒体引入,引导学生观看动作技术并且无球模仿,教师讲解并示范动作,组织学生进行尝试练习,给予口令提示,巡视指导;(2)教师讲解游戏规则与要点,示范动作技术,组织学生进行比赛,练习过程中鼓励、提示;(3)教师讲解并示范动作技术要点,组织学生反复练习,巡视指导并纠错;(4)教师讲解比赛规则与要求,学生轮流做裁判;(5)教师讲解动作要点并示范,引导学生练习。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。</p>		

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 基本掌握行进间脚背正面推球动作技术,并且在比赛中能灵活运用脚背正面推球+传球+射门组合动作技术;进一步发展心肺耐力、灵敏性、位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 能够自我调控情绪,形成运动前热身、运动后放松的意识和习惯。</p> <p>3. 在学练和比赛中遵守规则,能诚实守信、公平竞争,正确看待成功和失败。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:星球碰撞。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)1人一球,在指定区域内分散站立练习;(2)面向教师分散开。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解要求与规则,学生运球的过程中相互用球撞击球;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习短距离与长距离脚背正面推球基本动作技术。</p> <p>(2) 游戏:你来我往。即脚背正面推球+传球组合动作技术练习。</p> <p>(3) 脚背正面推球+传球+射门组合动作技术练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 4×50米折返跑(3组);</p> <p>② 原地高抬腿(20次×5组);</p> <p>③ 深蹲起(20次×3组);</p> <p>④ 俯卧交替抬异侧手脚(10次×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)2人一组,面对面交叉站立;(2)5人一组,站成一个正方形,每组一球,按照顺时针或逆时针方向从起点运球,在运球过程中向目标方向传球,依次接力练习;(3)5人一组一球,分别担任脚背正面推球+射门、传球、守门员的角色,轮换练习;(4)四个半场比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)通过播放视频,激发学生的学习兴趣,讲解并示范动作要点,组织学生反复练习,给予口令提示,巡视指导并纠错;(3)教师讲解并示范动作要点,鼓励并邀请优生展示,学生点评,教师点评;(4)教师讲解比赛规则和要求,学生轮流做裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并领做,学生集体练习。</p>
3	<p>1. 熟练掌握行进间脚背正面推球动作技术,掌握脚背正面推球+脚内侧运球变向+射门组合动</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:飞扬的小球。</p> <p>(2) 带球绕障碍跑。</p> <p>(3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(2)2人一组;(3)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解并示范,学生</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>作技术;进一步发展上下肢肌肉力量、爆发力、心肺耐力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 积极参与练习和比赛,乐观开朗,能接受他人的意见和建议。</p> <p>3. 能团结协作,在比赛中敢拼敢搏、不畏困难和挑战。</p>		2人一组行进间相互抛接球;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生依次运球绕过障碍接力;(3)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。	
		2. 基本部分		
		<p>(1) 复习脚背正面推球动作技术。</p> <p>(2) 脚背正面推球+脚内侧运球变向组合动作技术练习。</p> <p>(3) 脚背正面推球+脚内侧运球变向+射门组合动作技术练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛(多球门)。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 俯卧撑(20次×5组);</p> <p>② 连续单脚跳(20次×3组);</p> <p>③ 原地高抬腿跑(20次×3组);</p> <p>④ 燕式平衡(20秒×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队,1人一球;(3)8人一组;(4)两个半场比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师引导学生回忆上一次课的学习内容,讲解并示范动作要点,组织学生反复练习,给予口令提示,巡视指导;(3)教师讲解并示范动作要点,鼓励学生,优生展示,学生点评,教师点评;(4)教师讲解比赛规则和要求,学生轮流做裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。</p>	
		3. 结束部分		
		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师引导学生互评,并总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。</p>	
4	<p>1. 掌握脚背内侧推拨球动作技术,选位准、移动快,能在比赛中运用;进一步发展肌肉力量、灵敏性、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 能在学练中做到自律,对动作技术精益求精,主动与同伴合作,能够正确认知自己的身体健康状况,自我调控情绪。</p> <p>3. 能在学练和比赛</p>	1. 开始和准备部分		
		<p>(1) 游戏:欢乐时光。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)2人一组,1人一球;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)1人运球跑,另1人运球跑并模仿动作;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>	
		2. 基本部分		
		<p>(1) 行进间脚背内侧推拨球变向运球练习。</p> <p>(2) 原地连续脚内侧踢球+行进间脚背内侧推拨球组合动作技术练习。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队,1人一球,分散开站立;(3)2人一组;(4)两个半场比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师讲解并示范</p>	

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	中主动克服困难、挑战自我,表现出不怕困难、顽强拼搏的体育精神。	(3) 一对一移动中脚背内侧推拨球过人练习(过防守人继续向前带球)。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛(双球门)。 (5) 体能练习: ① 开合跳(20次×5组); ② 宽距深蹲起(15次×5组); ③ 5×50米折返跑(3组); ④ 手眼协调(10次×5组)。	行进间脚背内侧推拨球动作技术要点,教师巡视指导并纠错;(3)教师讲解要求并示范,鼓励学生大胆尝试;(4)教师讲解比赛规则和要求,学生轮流做裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。	
		3. 结束部分		
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。	
5	1. 熟练掌握脚背内侧推拨球动作技术,能够协调、流畅地完成组合动作技术;进一步发展肌肉力量、爆发力、协调性、灵敏性等体能。 2. 能积极主动地参与练习,在练习中与同伴互帮互助、团结一心,树立安全意识。 3. 能在练习和比赛中不畏困难和挫折、挑战自我、追求卓越;能够包容理解他人。	1. 开始和准备部分		
		(1) 游戏:交通信号灯。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)1人一球,在指定区域内分散站立;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师随机发出口令,“绿灯”口令快速运球,“黄灯”口令慢速运球,“红灯”口令踩停球;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。	
		2. 基本部分		
	(1) 一对一移动中脚背内侧推拨球过人练习。 (2) 一对二移动中脚背内侧推拨球过人练习。 (3) 脚背内侧推拨球过人+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 俯卧撑(20次×5组); ② 仰卧两头起(15次×5组); ③ 坐位体前屈(5次×5组); ④ 听信号快速跑(3次×5组)。	教学组织:(1)2人一组,交替练习;(2)3人一组,轮换练习;(3)3人一组(1人进攻,1人做墙,1人守门);(4)两个半场比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,鼓励学生大胆练习,学生可以合理冲撞;(3)教师设置运动情境,提高学生练习的积极性,教师讲解并示范,小组轮转练习;(4)教师讲解比赛规则和要求,学生轮流做裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。		

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师讲解并示范,学生集体练习。
6	1. 基本掌握脚背外侧推拨球动作技术中提踵、内扣、踝关节紧绷的动作要领,并在教学比赛中得到充分运用;进一步发展上下肢肌肉力量、灵敏性等体能。 2. 能积极参与展示和比赛,并能进行合理评价,乐于与他人交流互动。 3. 形成公平竞争的意识,能表现出勇敢顽强、文明礼貌、积极进取、乐于助人的品质。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:保卫萝卜。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)5人一组,1人一球; (2)四列横队。 教学方法:(1)分为两组在指定区域内运球,一组学生翻标志盘(拔萝卜),另一组学生恢复标志盘(保卫萝卜),教师讲解游戏规则,激发学生热情,适时口令提示;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 脚背外侧连续推拨球变向练习。 (2) 脚背外侧推拨球变向+射门组合动作技术练习。 (3) 游戏:绕障碍接力。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 20米“推小车”(3组); ② 仰卧起坐(20次×3组); ③ 后退转身跑(3次×5组); ④ 快速跑动中看手势变向(5次×3组)。	教学组织:(1)四列横队,分散站立;(2)(3)4人一组;(4)分四块场地同时比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)(2)教师示范并语言提示,引导学生练习,巡视指导并纠错;(3)教师讲解游戏规则和要求,激发学生参与足球运动的兴趣;(4)教师讲解比赛规则和要求,学生轮流做裁判,鼓励学生大胆运用本次课学习的内容;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师讲解并示范,学生集体练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 进一步学习脚背外侧推拨球动作技术,基本掌握“一步一带”拨球节奏;进一步发展上下肢肌肉力量、灵敏性、协调性、平衡性等体能。</p> <p>2. 能主动思考、与同伴交流合作;课外正确选择足球活动的场地,提高安全运动的意识和能力。</p> <p>3. 遵守比赛规则,鼓励积极学练,能够体现出顽强、拼搏、不服输的体育精神。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 球感练习。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队,分散开站立。</p> <p>教学方法:(1)教师引导学生练习,激发学习兴趣,和学生一起热身;</p> <p>(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 复习脚背外侧推拨直线运球+学习脚背外侧推拨曲线运球练习。</p> <p>(2) 脚背外侧推拨曲线运球+射门组合动作技术练习。</p> <p>(3) 游戏:触球比谁多。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 识别信号起跑跑(3次×5组);</p> <p>② 仰撑屈臂伸(5次×5组);</p> <p>③ 纵跳(10次×5组);</p> <p>④ 燕式平衡(20秒×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)4人一组;(4)分四块场地同时比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解并示范,组织学生交流讨论,总结要点;(2)问题引导:“曲线运球与直线运球有何不同?”讲解并示范曲线运球的动作技术要点(图解),认识支撑脚的站位及脚触球部位的不同,学生组内练习,相互评价纠正;(3)游戏法:触球比谁多(设置比赛区域,计时),组内比拼;(4)教师讲解比赛规则和要求,学生轮流做裁判,鼓励学生在比赛中大胆展示学过的动作技术;</p> <p>(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;</p> <p>(2)教师讲解并示范,学生集体练习。</p>
8	<p>1. 掌握移动中脚内侧传、接地面球动作技术,并能运用于比赛中;进一步发展上下肢肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 能在学练中与同</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:猎人打鸟。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)分为两组,一组持球,另一组无球;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)持球学生站在场地四周,用脚踢球“打”场内学生,教师讲解规则,引导学生分工合作,组内合作练习;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	伴协作互助;能表现出良好的情绪控制能力,树立安全意识。 3. 遵守比赛规则、尊重裁判与对手;能在运动中勇于拼搏、积极自信。	2. 基本部分	
		(1) 复习原地脚内侧传、接地面球练习。 (2) 移动中脚内侧传、接地面球练习。 (3) 二过一:直线运球传球+前插接球+射门组合动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 交叉步前进和后退(10次×5组); ② 前后爬行(10次×3组); ③ 仰卧两头起(20次×5组); ④ 运球绕障碍跑(3次×5组)。	教学组织:(1)(2)2人一组;(3)4人一组(1人传球,1人做墙,1人防守),轮换练习;(4)两个半场比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)教师引导学生回顾之前所学内容,并进行练习;(2)(3)教师讲解并示范动作要点,分组练习,巡视指导并纠错,组内合作学习,相互评价、纠错后再练习;(4)教师讲解比赛规则和要求,并强调犯规动作,学生轮流做裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。
9	1. 了解考核评价的内容、形式和标准;了解足球运动专项技能水平的形成情况;了解体能的发展情况;了解并评价技能展示和比赛实战能力的发展情况。 2. 在考核测试中能始终保持较稳定的心理状态,并能帮助他人进行情绪调控;考核评价运动前热身和运动后及时放松的习惯。 3. 遵守考核测试的规则要求,遵守足球	1. 开始和准备部分	
		(1) 行进间足球运动专项热身操。 (2) 连续传球跑位练习。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)四列横队;(2)4人一组一球,循环练习;(3)四列横队。 教学方法:(1)(2)(3)教师讲解练习要求并示范动作要点,提示安全注意事项,巡回指导并纠错。
		2. 基本部分	
		(1) 讲解考核要求与评分标准。 (2) 组合动作技术考核:接地面球+运球绕障碍+射门组合动作技术考核(按照进球数+时间评分)。 (3) 技术运用考核:二对一进攻+射门组合动作考核(测量进球数)。 (4) 教学比赛考核:五对五小场地	教学组织:(1)四列横队,听教师讲解要求;(2)1人一球,开展测试;(3)4人一组一球,开展测试,2人配合进攻,1人防守,1人守门;(4)5人一队,两队之间开展比赛;(5)四列横队分散开站立,依次开展体能测试。 教学方法:(1)(2)(3)(4)(5)教师讲

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	比赛规则,评价规则意识和团队协作意识;测评面对不同考核结果时的态度。	比赛(技战术运用能力的评价)。 (5) 体能考核: ① 10秒快速高抬腿(测量次数); ② 立定跳远(测量距离); ③ 运球绕“8”字障碍(测量次数); ④ 仰卧卷腹(测量次数)。	解测试要点和注意事项,并发令、记录测试成绩。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与讲评。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师总结与讲评; (2)学生自主拉伸放松。
10	1. 熟练掌握移动中脚内侧传、接地面球动作技术,并能在比赛中运用;进一步发展上下肢肌肉力量、爆发力、协调性等体能。 2. 积极参与比赛,并能在比赛中团结协作、奋勇拼搏,养成良好的运动习惯。 3. 遵守比赛规则、尊重对手,具有团队协作精神,自尊自信。		
		1. 开始和准备部分	
		(1) 绕障碍跑。 (2) 反应练习:不要站错队。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(3)四列横队;(2)学生分为“奇数队”与“偶数队”。 教学方法:(1)(3)四列横队同时练习;(2)两队一起绕圈跑步,教师站在圈中随机报出一道简单的计算题,学生根据计算结果的奇偶性到达指定区域。
		2. 基本部分	
		(1) 复习组合动作技术练习:直线移动中传球+前插接球+射门。 (2) 运球过障碍+移动中脚内侧传球+前插接球+射门组合动作技术练习。 (3) 游戏:星球大战。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 前后爬行(10次×5组); ② 仰卧两头起(20次×3组); ③ 前后左右单脚跳(30次×3组); ④ 手眼协调(10次×5组)。	教学组织:(1)(2)3人一组;(3)10人一组,分四组同时进行;(4)5人一队,分八支球队,每2队一组,在四块场地同时比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)教师引出上一次课所学的组合动作技术练习,巡视并适当地指导、纠正错误;(2)教师讲解并示范运球过障碍+移动中脚内侧传球+前插接球+射门组合动作技术要点,引导学生互相合作练习,鼓励学生大胆运用掌握的单个和组合动作技术;(3)教师讲解游戏规则和要求,激发学生的兴趣;(4)设置比赛情境,五对五,以小组为单位,提高学生练习的积极性和团队荣誉感;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师讲解并示范,学生集体练习。
		1. 开始和准备部分	
		(1) 足球运动专项步伐练习。 (2) 球感练习。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)(3)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点和练习要求,鼓励并提示学生,学生集体练习;(3)教师讲解要求并示范,语言提示学生。
		2. 基本部分	
		(1) 原地对墙进行脚背正面、外侧传球动作技术练习。 (2) 横拨+脚背正面、外侧传球动作技术练习。 (3) 运球往返+脚背正面、外侧传球动作技术练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 左右爬行(10次×5组); ② 单脚跳转体(20次×5组); ③ 开合跳(20次×3组); ④ 原地高抬腿(20秒×5组)。	教学组织:(1)1人一球;(2)(3)2人一组;(4)分四块场地同时比赛; (5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)(2)(3)教师讲解并示范,分组练习,教师巡视指导,及时纠错,鼓励学生大胆尝试,邀请进步较大的学生进行展示;(4)教师讲解比赛规则和要求,说明可以合理冲撞的几种情况,鼓励学生敢于做动作,学生轮流做裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习,并重复练习,引导学生运用简易的方法检测自己的心率。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师表扬表现优异和进步较大的学生,引导学生总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。
11	1. 能完成脚背正面、外侧传球动作技术,并能积极进行拓展动作练习;进一步发展肌肉力量、下肢的柔韧性、平衡性、心肺耐力等体能。 2. 积极参与各种学练和比赛,能在比赛中充满活力,与同伴互帮互助、互相沟通。 3. 遵守游戏和比赛规则,树立安全意识、敢于拼搏和挑战意识,以及自评和互评意识,正确面对成功和失败。		
		1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:你追我赶。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)2人一组,前后站立; (2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解游戏要求,后排学生拍前排学生的肩膀后转身逃跑,前排学生被拍后立即反应,转
12	1. 熟练掌握运球、传球、射门组合动作技术,能在比赛中灵活高效地运用;进一步发展爆发力、控制能力、肌肉力量、		

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	心肺耐力等体能。 2. 能在学练中做到自律,对动作技术精益求精,主动与同伴合作;能够正确认知自己的身体健康状况,自我调控情绪。 3. 在学练和比赛中能够主动克服困难、挑战自我,表现出不畏困难、顽强拼搏的精神。		身追捕,完成后角色互换再进行游戏;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 运球、传球、射门基本动作技术练习。 (2) 运球+传球+射门组合动作技术练习。 (3) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 俯卧撑(15次×3组); ② 俯卧两头起(20次×3组); ③ 单腿站立深蹲(15次×3组); ④ 听信号快速跑(3次×5组)。	教学组织:(1)2人一组;(2)2人一组;(3)5人一队,分八支球队,每2队一组,在四块场地同时比赛;(4)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范,引导学生体会要点,学生分组练习,巩固运球、传球、射门的组合动作技术;(3)帮助学生在实战中加强组合动作技术的运用,出现问题时,教师及时叫停纠正、重点讲解;(4)教师讲解并示范动作要点,引导并激励学生积极练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生跟随音乐集体拉伸放松。
13	1. 熟练掌握2人间的传接、补防等简单战术配合,展现出较好的完成质量;进一步发展下肢和腰腹肌肉力量、控制能力、协调性、平衡性等体能。 2. 熟练掌握和运用在运动中监控自己心率的方法,形成在运动中调控运动强度的意识。 3. 能在比赛中遵守比赛规则,树立公平体育竞争意识。	1. 开始和准备部分	
		(1) 行进间热身操。 (2) 四对一传抢球练习。	教学组织:(1)四路纵队;(2)5人一组一球。 教学方法:(1)教师引导、带领学生进行热身活动;(2)1人防守,4人传接球,防守成功后进行角色交换再练习。
		2. 基本部分	
		(1) 2人一组过标志盘练习。 (2) 2人间传接球配合练习。 (3) 2人间传接球配合+射门练习。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 看信号快速跑(3次×5组); ② 波比跳(20次×3组);	教学组织:(1)(2)(3)2人一组一球;(4)分四块场地同时比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)组织学生按教师要求根据标志盘的颜色,组内配合练习,2次或3次后角色轮换;(2)教师讲解动作要点,组织学生进行练习,巡视指导,个别纠错;(3)教师运用战术板讲解2人配合的要点,学生2人一组

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
14	1. 熟练掌握足球运动基本动作技能和组合动作技术,积极参与教学比赛,提高足球运动技能的实战运用能力,体现出比赛的基本礼仪;进一步发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。 2. 能积极、主动地参与课内外锻炼,健康意识有所增强。 3. 尊重裁判、遵守比赛规则,树立安全意识、敢于拼搏和挑战意识,积极向上,正确面对成功和失败。	③ 多点支撑(30秒×3组); ④ 手眼协调(10次×3组)。	开展练习,教师激励学生大胆运用所学技术;(4)教师讲解任意球的判罚规则以及裁判员判罚直接和间接任意球的手势,组织比赛;(5)教师讲解并示范动作要点,教师领做,学生跟做。	
		3. 结束部分		
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生在音乐伴奏中集体练习。	
		1. 开始和准备部分		
14	1. 熟练掌握足球运动基本动作技能和组合动作技术,积极参与教学比赛,提高足球运动技能的实战运用能力,体现出比赛的基本礼仪;进一步发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。 2. 能积极、主动地参与课内外锻炼,健康意识有所增强。 3. 尊重裁判、遵守比赛规则,树立安全意识、敢于拼搏和挑战意识,积极向上,正确面对成功和失败。	(1) 游戏:奔跑吧鸭子。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分为两组,一组持球,另一组无球;(2)四列横队。 教学方法:(1)一组在场地两边,另一组在场地中间当“鸭子”,两边的学生用软足球投中间的学生,被投到即下场,规定时间后,两组角色轮换继续游戏;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 个人技术挑战赛:运球过障碍物。 (2) 个人技术挑战赛:传接球+射门。 (3) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 平板支撑(30秒×3组); ② 仰卧两头起(20次×3组); ③ 开合跳(30次×5组); ④ 30米跑(5次×5组)。	教学组织:(1)(2)10人一组;(3)分四块场地同时比赛;(4)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。 教学方法:(1)(2)利用多媒体展示个人技术挑战赛练习方法和要求,教师巡视并提示动作要点,优生展示,学生点评,教师小结,之后再次练习;(3)学生自主分组,小裁判用手机拍摄并投屏,请学生点评,教师总结,之后各组再次比赛;(4)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。	
		3. 结束部分		
14	1. 熟练掌握足球运动基本动作技能和组合动作技术,积极参与教学比赛,提高足球运动技能的实战运用能力,体现出比赛的基本礼仪;进一步发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。 2. 能积极、主动地参与课内外锻炼,健康意识有所增强。 3. 尊重裁判、遵守比赛规则,树立安全意识、敢于拼搏和挑战意识,积极向上,正确面对成功和失败。	(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。	

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 了解比赛中跑位的重要性,在比赛中积极参与协防,通过传球组合练习进一步提高头球技术,进一步发展位移速度、爆发力、灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 进一步学会在比赛中自我情绪的管理,提高与队友的团队配合意识。</p> <p>3. 具备在比赛中主动观察的意识和能力,以及积极思维和自我评价的能力,具备团队合作意识。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:运球追击。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)分为两组,一组持球,另一组无球;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在指定区域内,学生运球的同时,用手触碰无球学生的身体;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 斜线传球+直线跑位接球练习。</p> <p>(2) 斜线传球+直线跑位接球+射门练习。</p> <p>(3) 斜线传球+直线跑位接球后回传+射门练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 变速跑(5次×5组);</p> <p>② 仰卧起坐(30次×3组);</p> <p>③ 方格跳(15次×3组);</p> <p>④ 压肩和压腿(10次×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)分四组进行;(4)5人一队,分八支球队,每2队一组,在四块场地同时比赛;(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)(3)设置问题情境,观看视频,教师讲解,建立概念,小组练习,教师讲解并示范动作要点,组织分组练习,学生角色互换,教师巡视指导并纠错,学生展示,学生评价,教师评价;(4)教师讲解比赛规则和要求,组织比赛;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。</p>
		3. 结束部分	
	<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。</p>	
16	<p>1. 掌握2人间的战术配合并能在比赛中运用,提高在比赛中对抗中完成动作技术的能力,进一步发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、反应能力等体能。</p> <p>2. 在练习和比赛中积极参与,乐观开朗;能积极、主动地参与学练活动,面对挫折能表现出稳定</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 运球接力赛。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)10人一组,每组一球,在规定距离内,运球往返接力;(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
	<p>(1) 直线传球+斜线跑位接球练习。</p> <p>(2) 直线传球+斜线跑位接球+射门练习。</p>	<p>教学组织:(1)(2)分四组进行;(3)5人一队,分八支球队,每2队一组,在四块场地同时比赛;(4)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p>	

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>的情绪,并积极应对。</p> <p>3. 树立尊重对手、尊重队友、遵守规则的公平竞争意识。</p>	<p>(3) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(4) 体能练习:</p> <p>① 弓箭步(15次×5组);</p> <p>② 俯卧撑(10次×5组);</p> <p>③ 单腿上台阶(10次×5组);</p> <p>④ 听信号短距离跑(3次×5组)。</p>	<p>教学方法:(1)(2)教师讲解,建立概念,鼓励学生敢做动作,可以合理冲撞,轮换练习,教师巡视指导并纠错,学生展示,学生评价,教师评价;</p> <p>(3)教师讲解比赛规则和要求,组织比赛,鼓励学生在比赛中运用所学的基本技术和战术;(4)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。</p>
		3. 结束部分	
	<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师引导学生进行自我评价,并总结本次课的学习情况;</p> <p>(2)教师讲解并示范,学生集体练习。</p>	
	<p>1. 熟练掌握掷界外球、运球、传球、接球等动作技术,并能较好地完成2人间的战术配合,并在比赛中展示出来;进一步发展灵敏性、肌肉耐力、心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 掌握足球运动损伤的预防知识,提高预防意识和自我保护能力;能制订规律的锻炼计划,并实践。</p> <p>3. 能主动与他人沟通交流,并乐于分享自己的心得和足球成就;自立自强,积极向上。</p>	1. 开始和准备部分	
<p>(1) 游戏:抓尾巴。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>		<p>教学组织:(1)分两组,1人一球;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)运球过程中用手拽下对方的尾巴(塞在腰间的分队服);</p> <p>(2)教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p>	
2. 基本部分			
<p>(1) 掷界外球准确性练习。</p> <p>(2) 配合练习:掷界外球+接球后斜线传球+直线跑位接球+射门。</p> <p>(3) 配合练习:掷界外球+接球后直线传球+斜线跑位接球+射门。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛(四球门)。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 俯卧撑(15次×3组);</p> <p>② 仰卧起坐(20次×3组);</p> <p>③ 绳梯(10次×3组);</p> <p>④ 变向跑(5次×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)2人一组;(2)(3)4人一组;(4)5人一队,共分八支球队,每2队一组,在四块场地同时比赛;</p> <p>(5)分四组同时进行,根据教师口令循环练习。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解并示范,学生反复练习;(2)(3)教师讲解练习要求,巡视指导学生练习掷界外球、接球、传球、跑位、射门动作技术,并及时纠错;鼓励学生大胆做动作,激发学生的学习兴趣;(4)教师讲解比赛裁判规则,学生轮流比赛、裁判,鼓励学生大胆展示所学技战术,提示比赛中可以合理冲撞;(5)教师讲解练习要求,学生练习,完成后马上监测心率。</p>		

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师讲解并示范,学生集体练习。
18	1. 了解考核评价的内容、形式和标准;了解足球运动专项技能水平的形成情况;了解体能的发展情况;了解并评价技能展示和比赛实战能力的发展情况。 2. 在考核测试中能始终保持较稳定的心理状态,并能帮助他人进行情绪调控;考核评价运动前热身和运动后及时放松的习惯。 3. 遵守考核测试的规则要求,遵守足球比赛规则,评价规则意识和团队协作意识;测评面对不同考核结果时的态度。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:螃蟹快跑。 (2) 脚内侧连续推拨球练习。 (3) 肌肉、关节、韧带的动态拉伸。	教学组织:(1)四列横队。(2)四列横队,1人一球。(3)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解游戏规则(学生四肢着地仰面爬行,一组学生追赶并用身体碰撞另一组学生,每成功碰撞一名记1分,限时1分钟,攻防角色对调);(2)(3)教师讲解练习要求和动作要点,提示安全注意事项,并巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 讲解考核要求与评分标准。 (2) 组合动作技术考核:传球+前插跑位+射门(测量进球数)。 (3) 教学比赛考核:五对五小场地比赛(技战术运用能力的评价)。 (4) 体能考核: ① 俯卧撑(测量个数); ② 30米跑(测量时间); ③ 5×50米折返跑(测量时间); ④ 界外球掷远(测量距离)。	教学组织:(1)四列横队,听教师讲解要求。(2)2人一组,分别担任不同角色开展测试;(3)5人一队开展比赛测试;(4)四列横队分散开,依次进行体能测试。 教学方法:(1)(2)(3)(4)教师讲解测试要点和注意事项,并发令、记录测试成绩。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与讲评。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师总结与讲评; (2)学生自主拉伸放松。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	参与运动技能练习,掌握基本动作技术、组合动作技术;参与技能展示和比赛实战,能在比赛中运用技术;参与并完成每次课的体能练习。	愿意参与足球活动;在运动和比赛中能基本保持情绪稳定;运动中不与同伴发生冲突。	有团队协作意识;在教师的鼓励下能面对困难和克服困难的;有遵守比赛规则的意识。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	能较为熟练地掌握基本动作技术和组合动作技术;能在比赛中合理运用运球、传球、射门等基本动作技术,并通过合理运用组合动作技术与同伴进行简单的战术配合;积极参与每次课的各种体能练习,各项体能水平有所提升。	积极参与足球活动,了解足球运动对身体健康的益处,了解科学参与足球运动的相关知识;在比赛和对抗中抗干扰能力强,会调控自己的情绪,能正确看待胜负;具有与同伴交往和沟通的能力,与同伴沟通和交流没有障碍。	熟悉球场文明礼貌行为,并愿意付诸行动;尊重同伴、对手、裁判员和观众,能在比赛中积极与同伴进行团队配合;遵守比赛规则,具有公平竞争意识。
优秀	能在比赛中合理运用运球、传球、射门的组合动作技术,并在特定战术情境下进行2人以上的战术配合;表现出良好的足球比赛基本礼仪,熟悉犯规动作和比赛规则;乐于参与每次课的各种体能练习,在比赛中表现出较为全面的体能优势。	具有积极主动参与足球运动健身的兴趣和自信心,能将体育健康知识运用到足球运动中;能在比赛和对抗中始终保持较稳定的心理状态,并帮助队友进行情绪调控。能坚持不懈地完成学练和比赛任务;交往能力和合作意识非常强,愿意在比赛中积极与同伴进行配合。	遵守游戏和比赛规则;树立安全意识、敢于拼搏和挑战意识;具有自评和互评意识,正确面对成功和失败。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 本单元的教学设计紧密围绕足球运动的基本动作技术和组合动作技术以及2人间的传接、补防等简单战术配合,体现了足球比赛中传接球、运球射门、接球射门、“二过一”配合等实战能力的形成。</p> <p>(2) 情境化练习与比赛贯穿每次课,增加了基本动作技术与组合动作技术学练的趣味性,小组间的竞赛增强了学生学练的积极性,并能体现出公平竞争意识。学生通过参与小组间的合作交流,能逐渐形成并具备人际沟通交流能力。</p> <p>(3) 结构化运动技能教学保证了学习内容的连续性,学生不仅学习足球运动的基本动作技术,每次课更是增加了足球知识“连连看”、足球规则“连连看”,帮助学生初步学习足球比赛的规则及判罚动作,并鼓励学生尝试承担班级足球比赛的裁判工作。</p> <p>(4) 每次课都设置小场地足球比赛,学生能够在比赛对抗中磨炼足球运动技能,并且在比赛后有针对性地进行体能练习,体能练习形式和内容具有多样化、趣味性、补偿性等特点,通过练习,学生逐步具备足球运动能力。</p> <p>(5) 在单元的中期和结束时各设置一次考核评价课,以便于教师对学生足球运动能力的生成、健康行为习惯的养成及体育品德的树立情况有及时、全面的了解,并在后续教学中做出有针对性的调整,此外,也便于学生对学练效果进行自我评价和相互评价。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 在教育资源利用方面,除了课堂常规教学器材外,缺乏信息技术教学设备的使用,不利于更好地提升学生的学练效果以及学生对教学重难点的学习。</p> <p>(2) 缺少比赛后的总结与反思。</p>			

(3) 体能练习较少结合足球来开展。

3. 改进

(1) 丰富小场地足球比赛的形式与要求,如根据实际情况增加或减少球门和足球数量、设置多种得分方式;调整小组间的人数和能力;设置比赛情境让学生有身临其境的感觉,提升比赛效果,更好地生成足球运动能力。

(2) 精讲多练,增加实战比赛的时长和次数。

(3) 布置组间任务,加强小组间赛后的沟通交流,通过反馈提高足球运动能力。

(4) 尽可能多地结合足球或同场对抗性运动来开展体能练习,体能练习要有针对性、补偿性、趣味性,学生才能对体能练习始终保持新鲜感。

第三节 水平四足球运动大单元教学设计

一、水平四足球运动大单元教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的课程内容要求,水平四足球运动大单元教学设计紧密围绕《课程标准(2022年版)》运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成来进行设计。参照《课程标准(2022年版)》的要求,水平四作为学生足球运动技战术、足球运动专项技能以及足球运动能力形成的成熟阶段,在理解足球运动基本知识、掌握足球运动基本动作技术和组合动作技术、形成在比赛实战中合理运用足球运动技能的能力基础上,根据水平四学生身心发育特征,梳理和设计足球运动大单元学习目标、主要教学内容、教学组织和教学方法。

水平四足球运动大单元学习目标设计和主要教学内容设计之间是相互支撑的关系。主要教学内容包括:(1)移动中传接空中球、反弹球、不同部位推拨球、拉球、正面和侧面抢球、捅球防守等基本动作技术,结合射门的组合动作技术和多种战术配合;(2)灵活运用运球、传球、射门等基本动作技术和组合动作技术,以及传接、传切、协防、保护等攻防战术;(3)除一般体能练习外,还需结合球来开展专项体能练习。这些教学内容的设置主要是为了支撑体育与健康学科核心素养中学生运动能力的养成,学生通过上述技能、体能、比赛的学练,逐渐掌握一般运动能力和足球专项运动能力。此外,学生在参与上述足球运动教学内容的学练过程中,激发自我能动性,积极主动地参与足球活动,促进自我形成积极、稳定的心理状态,并主动理解和乐于接受足球比赛规则的相关内容与知识、健康安全参与足球运动的知识,养成健康的足球运动行为与习惯,关注足球运动项目重要比赛的相关信息,提高对足球运动项目的认知。

水平四足球运动大单元的全部课时已经不是单纯地沿着组合动作技术的顺序来设置了,而是按照足球实战能力和整体战术意识的生成逻辑顺序来设置。从个人进攻到局部场区2人或3人之间以及整体攻防能力和意识的生成,先培养进攻能力,再练习防守能力。多个连续的课次之间围绕某种特定比赛情境展开教学,后续课次在已经掌握并形成的比赛实战能力的基础上,重点围绕其他几种比赛情境来开展教学,难度和复杂程度都会有所提升,也越来越接近全队整体攻防练习的形式与需要,体现出层层递进的逻辑思路。

水平四学生处于体能发展的敏感期,具备较强的自信心、自尊心和集体荣誉感,勇于竞争,也具备一定的抗挫折能力。因此,水平四足球运动大单元教学内容设计中的每次课都有分队比赛,开始和准备部分及基本部分也有各种形式的比赛,学生在竞争和对抗中逐渐形成集体荣誉感和团队协作意识,并以积极乐观的态度来面对比赛过程和结果,做到勇于接受挑战和永不放弃,胜不骄、败不馁,养成良好的体育品德,践行社会主义核心价值观。

水平四足球运动大单元教学主要采用小组间竞赛和对抗、区域五对五或七对七小场地比赛等教学组织形式,通过创设特定的比赛情境,学生能够在趣味性、竞赛性的足球学练活动中灵活运用足球动作技术,逐步形成技战术运用能力,并进一步在真实的比赛实战对抗中运用、巩固,最终形成足球运动能力。此外,在小组学练过程中,要灵活采用合作学习法,让学生通过互学、互帮、互评的方法提高运动技能学练质量,同时鼓励其他学生积极参与、展示与评价,增强学生相互交流、合作、共进的意识,具备团队协作的意志品质,并且能够互帮互助,形成正确的体育品德。

针对水平四足球运动大单元展开的学习评价,是为了评估学生对已掌握的技能 and 知识的巩固情况,以及评估在本单元中的学习锻炼效果和兴趣、习惯的养成,以鼓励和督促学生未来能够更加努力地参与足球运动学练。此外,本单元的学习评价内容涉及运动能力、健康行为和体育品德三方面的核心素养,具体包括脚背内侧传球、移动中接空中球和反弹球、拉球和拨球过人、无球跑动等基本动作技术及其组合动作技术,包括传接、传切等进攻战术配合意识,保护、补位等防守战术配合意识,比赛中体能的综合表现;疲劳恢复、运动损伤防治等知识,足球基本竞赛规则知识;个人健康锻炼计划的制订、情绪调控能力和意识、团队配合意识;爱国主义精神、公平公正的体育精神、正确的胜负观。本单元的学习评价可以采用定量评价与定性评价相结合的方法,比如针对接球成功率的定量评价,以及针对接球合理性的定性评价;采取学生自评、学生互评与教师评价相结合的方式,比如对于进攻战术配合意识和防守战术配合意识的评价,完全可以采用自评、互评与教师评价相结合的方式。

二、水平四足球运动大单元教学计划示例

表 3-3 水平四足球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:掌握原地脚背内侧传空中球、掷界外球、移动中接空中球、反弹球、脚不同部位推拨球、拉球过人、无球跑动等基本动作技术,能在比赛中灵活运用运球、传球、射门的组合动作技术,并能与同伴进行两人以上的传接、传切等进攻战术配合以及保护、补位、压迫等防守战术配合,体能水平有一定幅度的提高,在比赛中表现出充沛的体能;掌握足球运动的概念、疲劳恢复、运动损伤防治等理论知识,初步了解足球比赛基本规则,能承担班级内比赛的裁判工作。</p> <p>2. 健康行为:能在教师指导下制订个人健康锻炼计划,并对个人运动意识、习惯进行自我评价;在学练和比赛过程中学会调控情绪,面对挫折和困境保持积极健康的心态,提高团队配合意识;学会简单应急处理足球运动常见运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:通过学练、比赛,逐步形成并具备爱国主义精神,以及顽强拼搏、永不言弃、超越自我、公平公正的体育精神;形成良好的团队合作意识,能正确看待比赛胜负。</p>
主要内容	<p>1. 基本知识与基本技能:脚背内侧传空中球、掷界外球、移动中接空中球、反弹球、脚不同部位推拨球、拉球过人、无球跑动、个人防守等基本动作技术;足球运动的育人功能与价值;足球运动的概念、文化等基本理论知识;足球运动常见的运动损伤防治理论知识。</p> <p>2. 技能战术运用:运球、传球、无球跑动、接应、射门的组合动作技术,在比赛中灵活运用各种组合动作技术完成两人间的传接、传切等进攻战术配合以及盯人、保护、压迫等防守战术配合,在运动技能方面发展足球运动能力。</p> <p>3. 体能:折返跑等耐力练习,波比跳(立卧撑)等爆发力练习,借助敏捷梯和栏架开展灵敏性练习,结合球开展专项力量和耐力等练习,在体能层面发展足球运动能力。</p> <p>4. 展示或比赛:五对五、七对七(双球门、多球门)小场地比赛,在班级比赛中独立担任班级足球比赛的裁判员、教练员、队长。</p> <p>5. 规则与裁判方法:理解足球比赛规则与裁判方法,识别并分析犯规动作和越位犯规。</p> <p>6. 观赏与评价:主动通过视频或现场等方式观看足球比赛,了解世界高水平足球赛事,加强对足球运动的了解,并能对比赛做出简单的分析与评价。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:比赛中熟练运用所掌握的运动技能,在实战中表现出一定的技战术运用能力,形成整体攻防战术中的位置意识;适应足球学练环境,适应课堂学练过程中的探究、合作方式,积极主动学习,形成问题意识,提高学练效率;不但能积极参与课内外的足球运动,还能逐步掌握科学的学练方法,健康、科学地运动;克服足球比赛带给自己的挫折感以及对抗带来的恐惧感,竭尽全力、积极勇敢地投入到比赛对抗中,增强实战能力。</p> <p>2. 教学内容的重难点:组合动作技术及技战术配合练习情境的设置;体能练习方式的选择与安排;足球比赛形式、分组、场地球门的针对性设置。</p> <p>3. 教学组织的重难点:根据学生特点、能力的不同,进行比赛的合理分组,做到实力均衡;开展小组间的合作学习与技能竞赛,营造既竞争又合作的学练氛围;通过课堂学练,引导学生提高在课后积极参与足球运动的意识。</p> <p>4. 教学方法的重难点:合理运用讲解法、示范法、多媒体演示法,带给学生正确、完整、直观的动作技术印象;基本部分的学练会设计一些比赛中的技战术情境来开展,在创设情境的基础上,合理运用探究式教学、合作教学、游戏教学、比赛教学引导学生积极地进行学练,并自主针对情境和问题进行总结与反思;学生足球运动技能掌握情况参差不齐,所以在教学过程中应注意适时运用分层教学法,关注每一名学生的成长。</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 了解本课程的主要学习内容、学习目标及学习要求,初步掌握脚内侧推拨球动作技术及组合动作技术。发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 激发参与足球运动的热情和积极性,形成良好的足球运动习惯。</p> <p>3. 尊重教师 and 同学,遵守课堂纪律,能团结协作,在比赛中敢拼敢搏、不畏困难和挑战。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 课程要求和课堂教学要求。</p> <p>(2) 行进间传球。</p> <p>(3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(3)四列横队;(2)2人一组一球。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解,屏幕展示;(2)(3)教师讲解并示范动作要点,巡回指导,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 推拨球球感练习。</p> <p>(2) 脚内侧推拨球+传球练习。</p> <p>(3) 脚内侧推拨球+传球+射门练习。</p> <p>(4) 教学比赛:五对五小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 20米运球折返跑(5组);</p> <p>② 足球敏捷梯(2次×5组);</p> <p>③ 仰卧举腿(20次×3组);</p> <p>④ 体侧屈(10次×3组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)3人一组;(4)两个半场比赛;(5)5人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师示范,集体合练;(2)(3)教师讲解、示范、纠错、指导,学生练习、互相评价;(4)教师讲解比赛裁判规则,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解,学生练习。</p>
		3. 结束部分	
	<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。</p>	
2	<p>1. 掌握左右脚内侧推拨球+传球练习+射门组合动作技术,提高在对抗比赛中完成技战术的能力。进一步发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、反应速度等体能。</p> <p>2. 在练习和比赛中积极参与、乐观开朗,能接受他人的意见和建议。</p> <p>3. 在对抗和比赛中尊重对手、尊重队友、</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 游戏:1人运两球。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)2人一组两球;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)1人运两球,另1人在运球学生前后退跑,轮换练习;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
	<p>(1) 通过播放视频、图片,引出左、右脚内侧推拨球动作技术。</p> <p>(2) 左、右脚内侧推拨球球感练习。</p> <p>(3) 左、右脚内侧推拨球+传球+射门练习。</p>	<p>教学组织:(1)(2)观察队形(U形站位);(3)2人一组;(4)4人一组,自行分组;(5)两个半场比赛;(6)四组轮转练习。</p> <p>教学方法:(1)通过播放视频、图片引入:左、右脚内侧推拨球;(2)教师</p>	

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	遵守规则,形成并具备公平公正的竞赛意识。	(4) 脚内侧推拨球过人+正面抢球防守+射门练习。 (5) 教学比赛:五对五小场地比赛(四球门)。 (6) 体能练习: ① 俯卧撑(15次×3组); ② 结合球仰卧起坐(20次×3组)。 ③ 足球敏捷梯(10次×3组)。 ④ 折线变向跑(5次×5组)。	提示学生观察动作的关键要点,引导学生思考,教师和学生共同讨论、总结;(3)教师讲解并示范,组织练习,巡视指导,纠正错误;(4)教师布置任务、提出要求,讲解并示范动作要点;(5)教师创设比赛情境,讲解比赛规则、器材铺设要求;(6)教师播放大屏幕示范动作,讲解要点,布置任务,提出要求,鼓励、督促学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师引导并带领学生练习,学生拉伸放松的同时观看视频、图片,教师配合讲解肌肉放松原理与方法。
3	1. 能自我完成推拨球+摆脱+射门组合动作,并在比赛中积极摆脱防守队员,提高步伐的频率。进一步发展灵敏性、位移速度、肌肉力量、柔韧性等体能。 2. 掌握游戏的规则和要求,提高与队友的团队配合意识。 3. 能在学习中自尊自强,逐步提高自信心;在讨论、合作中尊重他人。	1. 开始和准备部分	
		(1) 双人摇船搬运球。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)2人一组一球;(2)四列横队。 教学方法:(1)2人手拉手在指定区域内运球,过程中破坏其他学生的运球,教师讲解并示范,学生练习;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 推拨球+摆脱练习(标志桶)。 (2) 推拨球+摆脱+射门练习(标志桶)。 (3) 推拨球+摆脱+射门练习(正面防守)。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 足球敏捷梯(2次×5组); ② 小步跑(10次×5组); ③ 蛙跳(5次×3组); ④ 坐位体前屈(5次×5组)。	教学组织:(1)(2)(3)5人一组;(4)两个半场比赛;(5)四组轮转练习。 教学方法:(1)(2)(3)教师讲解、示范、练习、纠错、巡视指导,激发学生的学习兴趣,学生练习,互相评价;(4)教师讲解比赛裁判规则,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解,学生练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师讲解并示范,学生集体练习。
4	1. 熟练掌握传接球+推拨球变向+射门组合动作技术,并能在比赛中灵活运用。进一步发展灵敏性、位移速度、爆发力、平衡能力等体能。 2. 能在比赛中控制自我的情绪,与队友相互理解、共同努力。 3. 在学习、比赛中树立遵守规则、尊重对手的意识,能公平竞争。	1. 开始和准备部分	
		(1) 热身行进操。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 2人一组,推拨球变向+射门练习(标志桶)。 (2) 传接球+推拨球变向+射门练习(标志桶)。 (3) 传接球+推拨球变向+射门练习(正面防守)。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛(四球门)。 (5) 体能练习: ① 左右侧滑步(20米×3组); ② 绕圈变速跑(200米×3组); ③ 快速俯卧撑(10次×3组); ④ 平衡站立(20秒×3组)。	教学组织:(1)(2)(3)8人一组; (4)两个半场比赛;(5)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,引导学生思考,讲解并示范动作要点,组织学生进行尝试练习,给予口令提示,巡视指导;(3)教师讲解并示范动作要点,引导学生进行分组对抗,语言鼓励,优生展示,学生点评,教师点评;(4)教师讲解比赛规则与要求,学生轮流比赛、裁判; (5)教师讲解并示范动作要点,引导学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。
5	1. 初步掌握运球+变向拉球+传球+射门组合动作技术,在比赛中积极传球。进一步发展位移速度、爆发力、心肺耐	1. 开始和准备部分	
		(1) 敏捷梯练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	力、柔韧性等体能。 2. 在课堂学练活动中能够积极、乐观地面对挫折与挑战;养成健康、科学参与足球运动的意识,并养成科学参与足球运动的习惯。 3. 在练习中不畏艰难、积极进取、勇于接受挑战;逐渐形成并具备团队协作和公平竞争的意识。	2. 基本部分	
		(1) 运球+变向拉球+传球练习。 (2) 运球+变向拉球+传球+射门练习(标志桶)。 (3) 运球+变向拉球+传球+射门练习(正面防守)。 (4) 教学比赛:五对五小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 纵向运球变速跑(30米×5组); ② 平板支撑(50秒×3组); ③ 1分钟跳绳(3次×3组); ④ 压肩和压腿(10次×5组)。	教学组织:(1)(2)(3)8人一组;(4)两个半场比赛;(5)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,引导学生思考,讲解并示范动作要点,组织学生进行尝试练习,给予口令提示,巡视指导;(3)教师讲解并示范动作要点,引导学生进行分组对抗,语言鼓励,优生展示,学生点评,教师点评;(4)教师讲解比赛规则与要求,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师讲解并示范,学生集体练习。
6	1. 初步掌握拉球转身+传球+射门组合动作技术,并在比赛中积极过人并积极参与回抢。发展位移速度、协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。 2. 积极参与练习和比赛,在对抗赛中相互包容、相互评价,树立安全意识。 3. 在练习中关爱队友,在比赛中团结合作,树立顽强不息的团队精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) 听指令变速跑。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 变向拉球+传球练习。 (2) 拉球转身+传球+射门练习(标志桶)。 (3) 拉球转身+传球+射门练习(正面防守)。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 50米跑(5次×2组); ② 抛接球(20次×3组); ③ 足球敏捷梯(10次×2组); ④ 蛙跳(5次×3组)。	教学组织:(1)(2)(3)8人一组;(4)两个半场比赛;(5)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,激发学生的学习兴趣,讲解并示范动作要点,引导学生练习,巡视指导、纠错;(3)教师讲解并示范动作要点,引导学生两人对抗,语言鼓励,优生展示,学生点评,教师点评;(4)教师讲解比赛规则与要求,学生轮流比赛、裁判;(5)教师提出距离要求。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师引导学生放松。
		1. 开始和准备部分	
		(1) 球感练习:与球共舞。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)1人一球,在指定区域内分散站立,尽可能多地展示拉球、拨球等动作;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 运球+假射踩拉球变向+传球练习。 (2) 运球+假射踩拉球变向+传球+射门练习。 (3) 运球+假射踩拉球变向+传球+射门练习(设置防守队员)。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 追球跑(200米×3组); ② 快速俯卧撑(20次×3组); ③ 方格跳(10次×3组); ④ 前抛实心球(10次×2组)。	教学组织:(1)(2)(3)4人一组; (4)两个半场比赛;(5)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,激发学生的学习兴趣,讲解并示范动作要点,引导学生练习,巡视指导、纠错;(3)教师讲解并示范动作要点,引导学生四人对抗,语言鼓励,教师评价,学生互评;(4)教师提示配合要求,学生轮流比赛、裁判; (5)教师讲解并示范动作要点,语言激励。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师领做。
7	1. 初步掌握运球+假射踩拉球变向+传球+射门组合动作技术,并在对抗赛中灵活运用运、传、射等多种组合动作技术。进一步发展心肺耐力、爆发力、灵敏性、肌肉力量等体能。 2. 在对抗赛中进一步提高相互交流、相互评价、互帮互助的能力,积极参与放松练习。 3. 在比赛中树立永不言败的团队精神;在讨论、合作中尊重队友。		
		1. 开始和准备部分	
		(1) 不同部位传接球练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)2人一组一球,变换多个部位传接球;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
8	1. 掌握运球+推拨球、拉球+传接球+射门组合动作技术,在比赛中积极利用组合动作技术,并勇于承担主裁判的角		

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>色。进一步发展灵敏性、爆发力、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 在比赛中积极参与、相互讨论、相互评价,能调控自己的情绪,养成运动前热身、运动后放松的意识和习惯。</p> <p>3. 能形成“友谊第一,比赛第二”的价值观,正确看待比赛的胜负,做到尊重对手,公平竞争。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 运球+推拨球练习,拉球+射门练习(标志桶)。</p> <p>(2) 运球+推拨球练习,拉球+传接球+射门练习(标志桶)。</p> <p>(3) 运球+推拨球练习,拉球+传接球+射门练习(正面防守)。</p> <p>(4) 教学比赛:七对七小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 足球敏捷梯(2次×5组);</p> <p>② 平板支撑(50秒×3组);</p> <p>③ 耐力跑(3次×2组);</p> <p>④ 交叉步(10次×3组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)4人一组;(4)两个半场比赛;(5)集体合练。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,激发学生的学习兴趣,讲解并示范动作要点,引导学生练习,巡视指导、纠错;(3)教师讲解并示范动作要点,语言鼓励,教师评价,学生互评;(4)教师提示多人配合要求,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,语言激励。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师引导学生放松。</p>
9	<p>1. 了解掷准界外球的规则,了解掷准界外球及大力掷界外球+接应的要求,并在比赛中有合理运用界外球跟跑位接球的意识。进一步发展爆发力、协调性、位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 在比赛中学会自我情绪的管理,把积极进取的心态投入到比赛中,体现自己在团队中的价值。</p> <p>3. 在比赛中能够相互合作、相互交流,树立顽强拼搏的优良品质。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 反应速度练习。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)分为奇数组和偶数组两组;(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)学生根据教师报出数字的奇偶性在指定区域运球;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 原地接界外球+传球练习。</p> <p>(2) 跑动接界外球+传球练习。</p> <p>(3) 跑动接界外球+传球+射门练习。</p> <p>(4) 教学比赛:七对七小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 深蹲俯撑(20次×3组);</p> <p>② 快速高频触球(30秒×4组);</p> <p>③ 后蹬跑(3次×4组);</p> <p>④ 变换口令追逐跑(3次×2组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)5人一组;(4)两个半场比赛;(5)四组同时练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,组织分组练习,巡视指导、纠错,设置问题情境,引导学生发现问题、解决问题;(3)教师讲解并示范动作要点,组织练习,巡视指导,强调动作要点,组织学生展示并评价;(4)教师讲解比赛规则与要求,引导学生进行比赛,相互评价,教师评价;(5)教师讲解并示范动作要点,引导学生分组轮换练习。</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导,集体练习。
		1. 开始和准备部分	
		(1) 四对一传抢练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)5人一组一球;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 脚背内侧传接空中球+射门练习。 (2) 运球+脚背内侧传接空中球+射门练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 蛙跳(15米×3组); ② 耐力跑(50米×8组); ③ 跳跃障碍(5次×5组); ④ 仰卧举腿(10次×5组)。	教学组织:(1)(2)3人一组;(3)两个半场比赛;(4)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,播放视频,引导学生思考问题并寻找解决问题的方法,讲解并示范动作要点,引导学生练习,层层递进、由易到难,巡视指导、纠错,组织学生展示,点评;(3)教师讲解比赛规则与方法,引导学生比赛;(4)教师讲解并示范动作要点,语言提示,学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导,在音乐伴奏下集体练习。
10	1. 初步掌握运球+脚背内侧传接空中球+射门组合动作技术,并在比赛中合理运用技术特点。进一步发展肌肉力量、心肺耐力、灵敏性、肌肉耐力等体能。 2. 提高对足球运动的热情,在比赛中进一步提高团队配合战术的能力。 3. 在足球学练中积极进取,勇于表现自我,提升与同伴之间的团队协作意识与能力。		
		1. 开始和准备部分	
		(1) 敏捷性及假动作练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)2人一组;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
11	1. 掌握接45度长传球+下底传接空中球+射门组合动作技术,在比赛中合理运用接传空中球的动作技术,勇于承		

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>担主裁判角色。通过强化快速触球和腿部力量的练习,进一步发展肌肉力量、协调性、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 进一步学会处理伤害事故的方法,了解造成运动伤害的原因。</p> <p>3. 不但能与同伴一起体验成功的喜悦,还能与同伴共同进行失败后的总结和反思,形成自信、勇敢、团结、积极向上的优良品质。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 运球+下底传接空中球+射门练习。</p> <p>(2) 接45度长传球+下底传接空中球+射门练习(标志桶)。</p> <p>(3) 接45度长传球+下底传接空中球+射门练习(正面防守)。</p> <p>(4) 教学比赛:七对七小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 深蹲(20次×3组);</p> <p>② 快速高频触球(30秒×4组);</p> <p>③ 跳绳(3次×5组);</p> <p>④ 足球敏捷梯(5次×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)2人一组;(4)两个半场比赛;(5)四组同时练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)(3)教师设置问题情境,播放视频,讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评价,学生互评;(4)三脚出球,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,语言提示,学生集体练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导,在音乐的伴奏下集体练习。</p>
12	<p>1. 熟练地完成脚背内侧传空中球,并在比赛中合理运用空中球传接。进一步发展灵敏性、肌肉耐力、心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 掌握足球运动损伤的预防知识,提高预防意识和保护自己的能力。</p> <p>3. 能主动学习、互帮互助,提升团队沟通与协作能力。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 运球绕障碍接力。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,引导学生练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 运球突破+下底传接空中球+射门练习。</p> <p>(2) 接45度长传球+运球突破+下底传接空中球+射门练习。</p> <p>(3) 接45度长传球+运球突破+射门练习(防守队员)。</p> <p>(4) 教学比赛:七对七小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 足球敏捷梯(2次×5组);</p> <p>② 仰卧举腿(20次×3组);</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)4人一组;(4)分两个半场比赛;(5)四组同时练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)(3)教师设置问题情境,讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评价,提出防守要求,学生互评;(4)三脚出球,多人配合,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,提示加快频率。</p>

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		③ 耐力跑(3次×3组); ④ 牵引跑(5次×3组)。	
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导,在音乐的伴奏下集体练习。
13	1. 能较高质量地完成原地脚内侧接空中球,并在比赛中灵活运用。进一步发展位移速度、爆发力、柔韧性、反应能力等体能。 2. 能积极主动地参与练习,进一步提高比赛中的预防受伤意识。 3. 能在学练和比赛中体现出团队合作的意识与能力,形成并具备不屈不挠、永不放弃的优秀品质。	1. 开始和准备部分	
		(1) 手球游戏。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分四组练习,以手持球完成比赛;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 接45度长传球+运球突破+下底传接空中球+射门练习(标志桶)。 (2) 接45度长传球+运球突破+下底传接空中球+射门练习(正面防守)。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 高抬腿跑(5次×5组); ② 仰卧头球(10次×3组); ③ 体侧屈(10次×5组); ④ 变换口令的追逐跑(3次×3组)。	教学组织:(1)(2)10人一组;(3)两个半场比赛;(4)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,播放视频,引导学生思考问题,讲解并示范动作要点,引导学生练习,提出防守要求,巡视指导、纠错,组织学生展示,点评;(3)教师提出多人配合要求(无球跑动、快速出球等),参与学生比赛;(4)教师讲解并示范动作要点,学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导,在音乐的伴奏下集体练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	1. 初步掌握胸部接球+传空中球+射门组合动作技术。在比赛中能用胸部接空中球后运球射门。进一步发展灵敏性、位移速度、协调性、心肺耐力等体能。 2. 能在比赛中进一步提高与队友相互合作、相互交流的能力,积极参与放松练习。 3. 能在学练和比赛中体现出勇敢、机智和果断的优良品质,以及团队协作能力。	1. 开始和准备部分	
		(1) 运球、抢球热身练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分两组进行,每组一半学生持球,另一半学生无球,在规定区域内练习;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 接界外球胸部接球+传空中球练习。 (2) 接界外球胸部接球+传空中球+射门练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 深蹲起跳(10次×3组); ② 加速跑(200米×3组); ③ 抛接球(10次×5组); ④ 跳绳(3次×3组)。	教学组织:(1)(2)10人一组;(3)两个半场比赛;(4)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评价;(3)教师提出多人配合要求(三脚出球,边路传中等),学生轮流比赛、裁判;(4)教师讲解并示范动作要点,语言激励。
		3. 结束部分	
	(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导,在音乐的伴奏下集体练习。	
15	1. 能较熟练地完成胸部停空中球,在比赛中积极跑动。进一步发展灵敏性、爆发力、位移速度、肌肉耐力等体能。 2. 积极参与上下肢肌肉放松练习,进一步提高比赛中相互交流、相互合作能力。 3. 能在活动中体现出团队合作意识、强大的自信心和勇于挑战自我的精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) 敏捷梯+栏架练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,语言激励,学生依次循环练习;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 传空中球+胸部接球+射门练习。 (2) 半场攻防练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。	教学组织:(1)10人一组;(2)(3)两个半场同时进行;(4)四组同时练习。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(4) 体能练习: ① 足球敏捷梯(2次×6组); ② 快速俯卧撑(20次×3组); ③ 小步跑(5次×5组); ④ 连续做引体向上(10次×3组)。	价;(2)(3)教师提出多人配合要求(三脚出球,边路传中等),学生轮流比赛、裁判;(4)教师讲解并示范动作要点,语言提示、激励。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导,在音乐的伴奏下集体练习。
16	1. 初步掌握移动中胸部接空中球动作技术,能在比赛中灵活运用胸部接球后射门。进一步发展心肺耐力、爆发力、位移速度、柔韧性等体能。 2. 积极主动参与练习,在比赛中学会自我控制情绪,把积极进取的意识带入团队。 3. 能在比赛中体现出公平竞赛的意识以及积极进取、勇于担当的精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) 行进间抛踢球练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)2人一组一球;(2)四列横队。 教学方法:(1)行进间1人抛球,另1人用不同脚法踢球,交换角色练习; (2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 移动中胸部接界外球+摆脱后传球练习。 (2) 移动中胸部接界外球+摆脱后传球+射门练习。 (3) 半场攻防练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 5×50米折返跑(4组); ② 平板支撑(30秒×3组); ③ 高抬腿跑(5次×3组); ④ 坐位体前屈(5次×3组)。	教学组织:(1)(2)10人一组; (3)(4)两个半场比赛;(5)四组同时进行。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评价;(3)(4)三脚出球,多人配合,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,语言提示、激励。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导,在音乐的伴奏下集体练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 了解移动中接反弹球的动作技术要求,增强移动中接反弹球+盯人防守的意识,并在比赛中灵活运用。进一步发展心肺耐力、爆发力、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 积极主动地参与练习,掌握上下肢肌肉放松的方法。</p> <p>3. 具备沟通与合作学习的能力,进一步增强自信心和团结合作的能力。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 结合球的敏捷性练习。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生依次循环开展练习;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 原地接反弹球+过人+射门练习。</p> <p>(2) 移动中接反弹球+过人+射门练习。</p> <p>(3) 半场攻防练习。</p> <p>(4) 教学比赛:七对七小场地比赛。</p> <p>(5) 体能练习:</p> <p>① 平板车(20米×3组);</p> <p>② 仰卧头球(10次×3组);</p> <p>③ 加速跑(5次×5组);</p> <p>④ 蛙跳(5次×5组)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)8人一组;(3)(4)两个半场同时进行;(5)2人一组。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师播放视频,讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,评价;(3)(4)教师提出多人配合要求,快速转移球,学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。</p>
		3. 结束部分	
	<p>(1) 总结与评价。</p> <p>(2) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导,在音乐的伴奏下集体练习。</p>	
18	<p>1. 了解考核评价的内容、形式和标准;了解足球运动专项技能水平的形成情况;了解体能的发展情况;了解技能展示和比赛实战能力的发展情况。</p> <p>2. 积极主动地参与考核,在考核测试中能做到不紧张、不怯场,并能帮助他人进行情绪调控;考核评价心理状态是否稳</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 球感练习。</p> <p>(2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生循环开展练习;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。</p>
		2. 基本部分	
	<p>期中考核内容:</p> <p>(1) 技能考核:接长传球(不同部位停球)+运球+下底传中+射门(技术评定打分)。</p> <p>(2) 比赛考核:七对七小场地比赛(比赛能力打分)。</p>	<p>教学组织:(1)(2)(3)7人一组参加考核。</p> <p>教学方法:(1)(2)(3)教师讲解考核评分标准,师生共同考核打分。</p>	

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	定;考核评价运动前热身和运动后放松的意识与行为。 3. 遵守考核测试的规则要求,遵守足球比赛规则,评价学生的规则意识和团队协作意识;测评面对不同考核结果时的态度。	(3) 体能考核: ① 界外球掷远(测量距离); ② 立定三级跳(测量距离); ③ 5×25 米折返跑(测量时间); ④ 平板支撑(测量时间)。	
		3. 结束部分	
		(1) 总结与讲评。 (2) 拉伸放松。	3. 教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)师生共同总结本次考核情况;(2)教师指导,集体练习。
19	1. 掌握移动中判断接空中球或反弹球的动作技术要领,并在比赛中合理运用。进一步发展心肺耐力、爆发力、位移速度、平衡能力等体能。 2. 进一步提高处理运动伤害事故的能力,在比赛中提高团队合作的意识。 3. 能在比赛中遇到困难不退缩,具有敢于克服困难、挑战自我、超越自我的精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) 足球运动专项热身操。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 移动中接反弹球+过人+射门练习。 (2) 五对五半场攻防练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 耐力跑(3次×3组); ② 快速俯卧撑(20次×3组); ③ 小步跑(5次×5组); ④ 平衡站立(5次×5组)。	教学组织:(1)(3)7人一组;(2)两个半场比赛;(4)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评价;(3)教师提出多人配合要求(三脚出球,边路传中等),学生轮流比赛、裁判;(4)教师讲解并示范动作要点,语言激励。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导放松。
20	1. 能较熟练地完成三对二传接空中球+接应,了解二对三拦截空中球和防守意识的战术,在比赛中合理运用技战术。进一步发展爆	1. 开始和准备部分	
		(1) 折线运球绕障碍。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生循环开展练习;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	发力、肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。 2. 在练习中积极主动参与,在比赛中积极交流。 3. 在比赛中学会尊重他人、尊重队友,形成公平竞争意识。	2. 基本部分	
		(1) 移动中接球+过人+射门练习。 (2) 三对三传接球练习。 (3) 五对五半场攻防练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 快速俯卧撑(20次×3组); ② 蛙跳(20米×3组); ③ 加速跑(5次×5组); ④ 有氧健身操(2次×2组)。	教学组织:(1)(2)6人一组;(3)(4)两个半场同时进行;(5)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,评价;(3)(4)教师提出多人配合要求(三脚出球,边路传中等),学生轮流比赛、裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,语言激励。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导放松。
21	1. 了解无球跑动的基本概念及作用,熟练运用二对一的空间跑动,学习二对二叠瓦跑位+突破运球的技术特点,并在比赛中灵活运用。进一步发展灵敏性、爆发力、心肺耐力、反应能力等体能。 2. 在练习中学会相互评价、相互交流,在比赛中进一步提高团队配合意识。 3. 对足球运动产生浓厚的兴趣,在活动中体现出努力拼搏的意识以及勇于挑战自我、团队合作的精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) 迎面传球跑位练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)5人一组一球;(2)四列横队。 教学方法:(1)5人一组相对站立,间隔6米,相互传球跑位;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 三对三传接球练习。 (2) 六对三传接球练习:穿越火线。 (3) 五对五半场攻防练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 足球敏捷梯(2次×6组); ② 平板支撑(50秒×3组); ③ 校内定向运动(2次×2组); ④ 变向跑(5次×3组)。	教学组织:(1)6人一组;(2)(3)(4)两个半场同时进行;(5)集体练习。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,播放视频,讲解要点,建立概念,示范动作要点,组织分组练习,学生角色互换,教师巡视指导、纠错,学生展示,学生评价,教师评价;(3)(4)教师讲解规则与方法,组织教学比赛;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导放松。
22	1. 了解无球跑位的要求,学习三对三无球跑位意识。在比赛中积极参与协防,通过仰卧头球进一步提高头球技术。进一步发展位移速度、爆发力、灵敏性、柔韧性等体能。 2. 进一步提升在比赛中自我情绪管理的能力,提高与队友的团队配合意识。 3. 在比赛中具备主动观察、积极思考和自我评价的能力以及团队合作意识。	1. 开始和准备部分	
		(1) 运球绕标志盘。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)散点站立;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 三对二传接球+射门练习。 (2) 三对三传接球+射门练习。 (3) 五对五半场攻防练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 变速跑(200米×3组); ② 仰卧头球(15次×3组); ③ 方格跳(5次×5组); ④ 压肩和压腿(5次×5组)。	教学组织:(1)(2)6人一组;(3)(4)两个半场同时进行;(5)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,播放视频,讲解要点,建立概念,示范动作要点,组织分组练习,学生角色互换,教师巡视指导、纠错,学生展示,学生评价,教师评价; (3)(4)教师讲解规则与方法,组织教学比赛;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导放松。
23	1. 初步掌握五对五无球跑位的跑动技术,在比赛中灵活运用无球跑动后的射门技术,勇于承担主裁判和边裁的工作。进一步发展肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、	1. 开始和准备部分	
		(1) 运球识别颜色。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)散点进行;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师口令指挥,说出颜色,学生运球到相应颜色处; (2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	肌肉耐力等体能。 2. 学会上下肢肌肉放松的练习方法,进一步提高在比赛中预防伤害事故的意识。 3. 能通过比赛建立和谐的人际关系,在比赛中尊重对手、尊重裁判、遵守规则。	2. 基本部分	
		(1) 三对三传接球+射门练习。 (2) 五对五传接球+射门练习。 (3) 五对五半场攻防练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 深蹲起跳(10次×3组); ② 5×50米折返跑(3组); ③ 坐位体前屈(5次×5组); ④ 连续引体向上(10次×5组)。	教学组织:(1)6人一组;(2)(3)(4)两个半场同时进行;(5)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,播放视频,讲解要点,建立概念,示范动作要点,组织分组练习,学生角色互换,教师巡视指导、纠错,学生展示,学生评价,教师评价;(3)(4)教师提出多人配合要求(接、传、转及无球跑动接应),组织教学比赛;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导放松。
24	1. 了解比赛中防守意识的重要性,了解正面抢球防守动作技术及侧面抢球防守动作技术,并在比赛中灵活运用。进一步发展心肺耐力、爆发力、灵敏性、肌肉力量等体能。 2. 提高团队的配合意识;积极参与比赛,积极参与放松。 3. 享受与他人合作学习的过程。形成并具备团队合作与公平竞争意识。	1. 开始和准备部分	
		(1) 运球变向接力。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 一对一攻防练习。 (2) 一对一正面攻防+射门练习。 (3) 二对二正面攻防+射门练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 耐力跑(3次×3组); ② 仰卧头球(20次×3组); ③ 足球敏捷梯(5次×5组); ④ 前抛实心球(10次×5组)。	教学组织:(1)(2)2人一组;(3)4人一组;(4)两个半场比赛;(5)集体合练。 教学方法:(1)(2)(3)教师设置问题情境,播放视频,讲解要点,建立概念,示范动作要点,组织分组练习,学生角色互换,教师巡视指导、纠错,学生展示,学生评价,教师评价;(4)教师提出要求,单人防守与协防,教师组织教学比赛,学生裁判;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导放松。
		1. 开始和准备部分	
		(1) 摇船搬运球。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)2人一组一球;(2)四列横队。 教学方法:(1)2人手拉手在指定区域内运球,过程中破坏其他学生的运球,教师讲解并示范动作要点,学生练习;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
25	1. 了解一对一背身防守动作技术的特点,强化防守后的攻守转换战术,并在比赛中积极参与防守。进一步发展肌肉耐力、爆发力、位移速度、协调性等体能。 2. 在练习中提升自我情绪管理能力,积极主动地参与练习,进一步提高团队配合意识。 3. 形成自主学习的习惯,具备团队合作、永不放弃的精神。	(1) 一对一正面攻防+射门练习。 (2) 二对二正面攻防+射门练习。 (3) 四对四正面攻防+射门练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 连续引体向上(10个×3组); ② 仰卧举球(20次×3组); ③ 小步跑(5次×5组); ④ 接反弹球(10次×5组)。	教学组织:(1)2人一组;(2)4人一组;(3)(4)两个半场同时进行;(5)集体合练。 教学方法:(1)(2)(3)教师设置问题情境,讲解并示范动作要点,组织分组练习,巡视指导、纠错,学生展示,学生评价,教师评价;(4)教师参与,提出具体的攻防战术要求;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导放松。
		1. 开始和准备部分	
26	1. 合理结合各种技术,较熟练地完成高速运球+假动作,在比赛中积极利用假动作,积极参与防守。进一步发展心肺耐力、爆发力、灵敏性、反应能力等体能。	(1) 通过封锁线。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分两组,其中一组每人一球,另外一组无球,在规定区域内练习,无球学生躲避来球;(2)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,语言激励并提示,学生同时开展练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 学会动态拉伸的放松方法,在比赛中能相互交流、相互合作。 3. 形成在比赛中敢于展示自我、坚毅、果断的意志品质。	2. 基本部分	
		(1) 接长传球+带球跑+射门练习。 (2) 二对一接长传球+带球跑+射门练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 耐力跑(3次×3组); ② 负重加速跑(5次×3组); ③ 足球敏捷梯(5次×3组); ④ 变向跑(5次×3组)。	教学组织:(1)(2)10人一组;(3)两个半场比赛;(4)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,评价;(3)教师提出多人配合要求(三脚出球,边路传中等),学生轮流比赛、裁判;(4)教师讲解并示范动作要点,组织练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导放松。
27	1. 能熟练地完成正面抢球+突破过人+射门组合动作,在比赛中合理运用多种技术,加强协防与保护的防守意识。进一步发展爆发力、反应能力、柔韧性、灵敏性等体能。 2. 积极主动地参与练习和比赛,进一步提高团队配合意识,积极参与放松练习。 3. 在学习中自尊自强,逐步提高自信心;在讨论、合作中尊重他人。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:摆脱阴影。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)2人一组,1人一球,在规定区域内开展练习,运球跑摆脱跟随者;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,1人运球,1人跟随,学生角色互换,教师提示并语言鼓励;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 一对一正面抢球+突破过人+射门练习。 (2) 二对二正面抢球+突破过人+射门练习。 (3) 五对五攻防演练。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 深蹲起跳(15个×2组), ② 变换口令的追逐跑(5次×4组);	教学组织:(1)2人一组;(2)4人一组;(3)(4)两个半场同时进行;(5)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师设置问题情境,讲解并示范动作要点,组织分组练习,巡视指导、纠错,学生展示,学生评价,教师评价;(3)(4)教师参与,提出要求(单人防守与协防),组织教学比赛;(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		③ 体侧屈(5次×5组); ④ 方格跳(10次×5组)。	
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导放松。
28	1. 了解角球战术的重要性,能够在比赛中合理接空中球后突破及射门。进一步发展心肺耐力、爆发力、灵敏性、反应能力等体能。 2. 在练习和比赛中学会与队友相互理解、相互包容。 3. 能独立思考问题,具备团队协作意识和能力。	1. 开始和准备部分	
		(1) 脚背、大腿、脚内侧颠球练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)散点站立;(2)四列横队。 教学方法:(1)1人一球进行颠球练习,教师巡视指导;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 角球点传空中球射门练习。 (2) 二对一角球点传空中球射门练习。 (3) 三对二角球点传空中球射门练习。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 耐力跑(3次×3组); ② 仰卧头球(10次×5组); ③ 跳越障碍(10次×5组); ④ 变向跑(5次×5组)。	教学组织:(1)(2)(3)分四组进行;(4)两个半场比赛;(5)集体合练。 教学方法:(1)(2)(3)教师设置练习情境,讲解并示范(教师示范、视频示范)动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,学生互评;(4)教师讲解方法与规则,提出要求(接、传、转及无球跑动接应);(5)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导放松。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29	1. 学习多种角球战术,在比赛中接球后快速突破后射门。进一步发展心肺耐力、爆发力、肌肉耐力、位移速度等体能。 2. 进一步学习运动伤害的预防知识,提高预防意识和能力;进一步提高团队配合意识。 3. 在学练中自尊自强,逐步提高自信心;在讨论、合作中尊重他人。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:穿越无人区。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分两组进行;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,尝试不同的跑动方式;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 二对一角球传空中球射门练习。 (2) 五对三角球传空中球射门练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 跳绳(5次×3组); ② 平板支撑(30秒×3组); ③ 仰卧举腿(15次×5组); ④ 高抬腿跑(5次×5组)。	教学组织:(1)(2)分四组进行;(3)两个半场比赛;(4)集体合练。 教学方法:(1)(2)教师设置练习场景,讲解并示范(教师示范、视频示范)动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,学生互评;(3)教师讲解方法与规则,组织教学比赛;(4)教师语言激励,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导放松。
30	1. 初步掌握四对三快速进攻演练的战术配合,在比赛中合理运用各种战术,快速完成射门。进一步发展灵敏性、肌肉力量、位移速度、爆发力等体能。 2. 积极主动地参与练习,在比赛中能积极主动地交流、合作,积极参与放松练习。 3. 在比赛中能根据形势进行自主判断和团队协作。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:众人拾柴火焰高。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分四组进行;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,分四组比赛,运球拾盘最多者为胜;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 多种组合动作技术+射门练习。 (2) 四对三快速进攻演练。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习:	教学组织:(1)(2)分四组进行;(3)两个半场比赛;(4)集体合练。 教学方法:(1)教师设置问题情境,讲解并示范一个组合动作加射门,学生练习,教师引导学生利用学过

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		① 足球敏捷梯(10次×3组); ② 蛙跳(15次×5组); ③ 小步跑(5次×3组); ④ 快速俯卧撑(10次×3组)。	的动作技术互相组合并衔接射门动作,教师组织分组练习,并且做出评价;(2)教师讲解要点,组织练习,集中纠错,学生分组练习;(3)教师讲解规则与方法,组织教学比赛;(4)教师讲解并示范动作要点,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导放松。
31	1. 了解三对三传身后球战术的功能,强化传身后球后与射门的衔接,能在比赛中灵活运用战术后快速射门。进一步发展爆发力、肌肉耐力、柔韧性、位移速度等体能。 2. 在学练中能够积极主动地沟通交流,具备完成战术配合的意识与能力,在比赛过程中保持冷静。 3. 在学练过程中能相互尊重、自尊自强、顽强拼搏。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:夺宝奇兵。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分两组进行;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,分两组对抗,到对方区域抢球并运到本方区域得分;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 三对三传身后球+射门练习。 (2) 五对三快速进攻演练。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 平板车(20米×3组); ② 仰卧举腿(20次×3组); ③ 压肩和压腿(10次×5组); ④ 后蹬跑(5次×5组)。	教学组织:(1)(2)分四组进行;(3)两个半场比赛;(4)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置练习情境,引导学生思考,讲解并示范动作要点,组织学生分解练习以及分组巩固练习,巡视指导、纠错,学生组内合作评价;(3)教师讲解规则与方法,组织教学比赛;(4)教师讲解并示范动作要点,学生分组练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况;(2)教师指导放松。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	1. 能较熟练地完成传身后球战术,学习前插跑动配合战术,在比赛中合理运用前插跑动与传球的衔接。进一步提高头球技术。进一步发展爆发力、灵敏性、心肺耐力等体能。 2. 进一步提高团队配合意识,以及比赛中个人情绪管理的能力。 3. 能在比赛中积极主动地沟通与合作,体验成功的喜悦,积极面对挫折与失败。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:鲤鱼跃龙门。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)散点进行;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,1人一球,尽可能多地运球过小门,得分多者胜;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 前插跑动+传球+射门练习。 (2) 五对三快速进攻演练。 (3) 五对五半场攻防演练。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 加速跑(200米×3组); ② 仰卧头球(20次×3组); ③ 方格跳(10次×5组); ④ 耐力跑(3次×3组)。	教学组织:(1)(2)分四组进行;(3)(4)两个半场比赛;(5)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)(3)教师播放视频,讲解要点,组织分组练习,学生角色互换,教师巡视指导、纠错,学生展示,学生评价,教师评价;(4)教师讲解比赛规则与方法,学生轮流比赛、裁判;(5)语言激励,学生集体练习。
33	1. 能较高质量地完成前插跑动配合战术,学习倒三角进攻战术,能在比赛中合理运用不同战术。进一步发展心肺耐力、爆发力、位移速度、肌肉耐力等体能。 2. 积极参与放松练习,进一步提高团队的配合战术意识。 3. 具备勇于挑战、超越自我的优良品质,做到胜不懈怠、败不丧气。	1. 开始和准备部分	
		(1) 脚背、大腿、脚内侧颠球练习。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)散点进行;(2)四列横队。 教学方法:(1)学生每人一球进行颠球练习,教师巡视指导;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 三对二快速攻防演练。 (2) 五对四自由人攻防演练。 (3) 五对五半场攻防演练。 (4) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (5) 体能练习: ① 6×50米折返跑(3组); ② 仰卧头球(15次×3组);	教学组织:(1)分四组进行;(2)(3)(4)两个半场比赛;(5)四组同时练习。 教学方法:(1)(2)教师设置练习情境,讲解并示范(教师示范、视频示范)动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,学生互评;(3)(4)教师讲解方法与规则,提出要求(接、传、

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		③ 牵引跑(3次×5组); ④ 连续引体向上(10次×3组)。	转及无球跑动接应);(5)语言激励,学生分组练习。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导放松。
34	1. 共同探究通过跑位中路渗透配合的方法,在比赛中展示不同的战术,勇于承担裁判的工作。进一步发展灵敏性、爆发力、位移速度、协调性等体能。 2. 在比赛中提升个人情绪管理的能力,提高团队战术的配合意识和能力。 3. 具备小组合作学习的能力和公平竞争的意识。	1. 开始和准备部分	
		(1) 游戏:捕鱼热身。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)分两组,一组做“拉网”,另一组做“鱼”;(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解游戏规则和要求,语言激励,同时变换节奏信号;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 攻守三区渗透配合+射门练习。 (2) 缩小场地长度攻防练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 足球敏捷梯(2次×6组); ② 快速俯卧撑(15次×3组); ③ 加速跑(3次×5组); ④ 抛接球(15次×3组)。	教学组织:(1)分四组进行;(2)(3)两个半场比赛;(4)四组同时练习。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评价;(2)(3)教师提出多人配合要求(无球跑动接应、一脚传球等),学生轮流比赛、裁判;(4)教师讲解并示范动作要点,语言激励。
		3. 结束部分	
		(1) 总结与评价。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)在教师的引导下,师生共同总结本次课的学习情况; (2)教师指导学生在音乐伴奏下拉伸放松。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
35	1. 学习区域防守战术的特点,能在比赛中积极参与防守与协防。进一步发展灵敏性、爆发力、协调性、肌肉力量等体能。 2. 在比赛中保持沉着冷静的心理状态,具备团队战术的配合意识。 3. 在比赛中不畏困难和挫折,勇于挑战自我,提高团队合作能力。	1. 开始和准备部分	
		(1) 变换节奏运球跑接力。 (2) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)(2)四列横队。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,提示节奏,变换信号;(2)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 攻防三区渗透配合+射门练习。 (2) 缩小场地宽度攻防练习。 (3) 教学比赛:七对七小场地比赛。 (4) 体能练习: ① 足球敏捷梯(5次×5组); ② 仰卧头球(25次×3组); ③ 接反弹球(5次×3组); ④ 蛙跳(10次×3组)。	教学组织:(1)分四组轮流练习;(2)(3)两个半场比赛;(4)集体合练。 教学方法:(1)教师讲解并示范动作要点,组织学生练习,巡视指导、纠错,语言激励,组织学生展示,教师评价;(2)(3)教师提出多人配合要求(无球跑动接应、一脚传球等),学生轮流比赛、裁判;(4)教师讲解并示范动作要点,语言激励。
36	1. 了解考核评价的内容、形式和标准;了解足球运动专项技能水平的形成情况;了解体能的发展情况;了解技能展示和比赛实战能力的发展情况。 2. 有较强的团队战术的配合能力,在比赛中能自我控制情绪及帮助他人调控情绪。	1. 开始和准备部分	
		(1) 球感练习。 (2) 四对一传抢球练习。 (3) 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教学组织:(1)散点进行;(2)5人一组,1人防守,4人传接,丢失球权后角色转换;(3)四列横队。 教学方法:(1)(2)教师讲解并示范动作要点,巡视指导、纠错;(3)教师讲解要求并示范动作要点,语言提示,学生同时开展练习。
		2. 基本部分	
		(1) 技能考核:接球+长传球踢准(技术评定打分)。 (2) 比赛考核:七对七小场地比赛(比赛能力打分)。	教学组织:(1)(2)(3)7人一组依次参加技能考核、比赛考核、体能考核,其中1000米耐力跑考核需全体学生一起参与。

(续表)

课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 具备勇敢果断、坚韧不拔、勇于克服困难的意志品质,积极主动地与同伴交流,有强大的团队凝聚力。	(3) 体能考核: ① 长传球踢远(测量距离); ② 界外球掷远(测量距离); ③ 立定三级跳(测量距离); ④ 1000 米跑(测量时间)。	教学方法:(1)(2)(3)教师讲解考核评分标准,师生共同考核打分。
3. 结束部分			
		(1) 总结与讲评。 (2) 拉伸放松。	教学组织:(1)四列横队;(2)集体合练。 教学方法:(1)师生共同总结本次考核情况;(2)教师指导放松。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	掌握基本动作技术和组合动作技术;能够完成教学比赛;能够坚持完成课堂上的体能练习。	能坚持完成课堂上的足球学练任务;在学练和比赛中情绪基本稳定,不放弃练习;不与同伴发生冲突。	具有文明礼貌的球场行为,做到尊重同伴、裁判员和对手;不排斥团队协作,具有良好的团队合作意识与能力;在教师的鼓励下能面对和克服困难、勇于拼搏、坚持不懈地完成学练任务;具备遵守比赛规则和公平竞争的意识。
良好	基本能在比赛中运用运球、传球、射门的组合动作技术,并能与同伴进行战术配合;能运用所学技战术进行比赛;参与各种体能练习,能够完成课堂上的教学比赛。	具备一定的课内外足球练习兴趣,在参与足球运动过程中具有一定的自信心;在对抗练习和比赛中情绪稳定,而且会自我调节情绪,并能积极影响同伴的情绪;具有沟通交流意识,乐于和同伴配合。	能充分表现出文明礼貌的球场行为,主动尊重同伴、裁判员和对手;乐于团队协作,具有较高的团队合作意识与能力;能独立面对和克服困难、勇于拼搏、坚持不懈地完成比赛;具备遵守比赛规则和公平竞争的意识,并能在比赛中积极践行。
优秀	能在比赛中合理灵活地运用运球、传球、射门的组合动作技术完成技战术配合,具备较高的技战术运用能力;参与对抗练习和比赛的能力较强;比赛中作风硬朗、积极,不怕对抗;参与各种体能练习的积极性高,并在比赛中表现出充沛的体能。	学练足球的兴趣和自信心高;在对抗练习和比赛中抗干扰能力强,能够调控自己的情绪,具有一定的正面情绪感染力;能积极正确地看待比赛胜负;沟通交流能力与合作精神强。	能主动、充分表现出文明礼貌的球场行为,主动尊重同伴、裁判员和对手;善于团队协作,具有团队合作意识与能力;不畏惧困难并克服困难,勇于拼搏,能坚持不懈地完成比赛;具备遵守比赛规则和公平竞争的意识,并能在比赛中积极践行。

单元教学反思

1. 优点

(1) 本单元的教学内容设计紧密围绕学生掌握并灵活运用足球运动技能,凸显足球比赛中运控球、传球空中球、射门、局部区域进攻、防守战术配合等实战能力的生成,激发水平四学生主动参与足球活动、理解足球运动基本知识、熟练掌握足球运动基本动作技术、在比赛实战情境中合理运用足球运动技能的意识与能力,在此基础上掌握足球组合动作技术,初步形成足球技战术运用能力。

(2) 从开始和准备部分到基本部分采用紧扣教学主题的有球、无球组织形式,在此基础上结合多种形式的练习提升学生的力量、耐力、灵敏性、速度、协调性等体能,并在练习过程中开展小组间的竞争,增强学生学练的积极性,提升技能的实战运用能力。

(3) 每次课都有相应的足球基础知识学习,例如比赛规则与裁判方法、比赛场地的设置、运动安全的防范、足球文化等,学生通过学习能够逐步具备自主、安全参与足球运动的意识与能力。

(4) 每次课设置与教学主题相关的小场地比赛,学生能在真实的比赛对抗中磨炼足球技能,在比赛真实情境中感受足球技战术的运用,做出合理的决策,同时在比赛后设置相关体能练习,体能练习形式和内容具有多样性、趣味性、补偿性等特点,通过练习,学生逐步熟练掌握足球运动技能。

(5) 在单元的中期和结束时各设置一次考核评价课,以便教师对学生足球运动能力的生成、健康行为习惯的养成以及体育品德的树立情况有及时、全面的了解,并在后续的教学做出有针对性的调整,此外,也便于学生对学练效果进行自我评价和相互评价。

2. 不足

(1) 基本部分衔接技能环节难度、跨度较大。

(2) 练习形式和内容对于水平四学生具有较大的挑战性。

(3) 过多强调战术配合,忽略了基本动作技术的练习和组合动作技术的巩固。

(4) 在足球战术配合学练和足球比赛战术要求中,过多要求进攻,而忽视了防守,在教学中还要进一步提升学生攻和防的协调平衡意识。

3. 改进

(1) 进一步改进基本部分每个练习进阶的难易程度。

(2) 突出以实战为导向的教学组织形式,在基本部分要结合比赛实际情况组织教学,提升学生足球技战术水平,在比赛中更合理地处理球,促进足球意识的养成。

(3) 通过适合主题且符合小场地比赛形式与要求的教学比赛设置,比如设置多个球门、设置多种得分方式、设置中立球员,使得比赛更加突出教学主题,同时具备实战针对性,以起到提升比赛效果的作用,更好地提升学生的足球运动水平。

本章依据《课程标准(2022年版)》的课程内容要求,在水平二、水平三、水平四足球运动大单元教学设计的基础上,紧密围绕《课程标准(2022年版)》运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成,对水平二第10次课、水平三第2次课和水平四第2次课的课时教学进行详细的设计。

第一节 水平二足球运动课时教学设计

一、水平二足球运动课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的课程内容要求,水平二阶段是学生足球兴趣培养、足球基本动作技术和组合动作技术学练、足球技战术运用能力初步开发的阶段。本次课为水平二足球运动大单元第10次课,根据水平二学生身心发育特征,紧密围绕《课程标准(2022年版)》运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成来设计学习目标、主要教学内容、教学组织和教学方法,构建游戏化、情境化的足球运动学练活动,充分发挥学生的学练积极性和潜能。学生通过本次课的学练,掌握并具备运球+射门、接球+射门、运球+传球+接球+射门组合动作技术,初步具备在特定比赛实战情境下“传—接—射”的意识与能力,进一步发展肌肉力量、爆发力、灵敏性、协调性等,了解科学参与体育锻炼的常识,具备沟通交流的意识和能力以及敢于面对竞争与挑战的体育品德。

射门是足球比赛中最激动人心的时刻,也是驱动青少年学生参与足球运动的动力。身体在足球比赛中触球最频繁的部位就是脚内侧,可以用脚内侧来运控球、传接球、射门,但足球是同场对抗项目,是各项足球动作技术的组合运用,并非单个动作技术的展示。因此,本次课将以往不同课次学习的传接球动作技术与射门动作技术合并为“运球—传球—接球—射门”组合动作技术。在单次课中将若干个割裂开来的单个动作技术主题合并,旨在提高学生在特定比赛情境下的结构化组合动作技术的运用能力。

本次课在准备部分设置了两个运控球游戏,运控球部位主要是脚背内侧和外侧,这也是本次课运球、传球、接球、射门练习的主要部位,要求学生在练习过程中运用相应的触球部位

精准、快速控球,并始终抬头观察,与同伴形成呼应。在开始本次课主要练习内容之前,采用有趣的游戏形式来对主要触球部位进行预热,可以起到较好的热身效果。

青少年学生都渴望自己能像球星一样在比赛中屡屡进球。因此,本次课通过加快练习节奏来评选最佳射手,可以激发学生之间的竞争,能够使學生更加积极地投入练习,不断获得成功体验。在组合动作技术练习过程中,按照学生的实力水平平均分组,要求学生在传球、接应、射门三种动作技术间进行有序循环的轮换,让学生在在不同位置体验、运用技术,养成遵守规则和秩序的意识。在练习和比赛中还要强调同伴之间的观察、呼应、交流,要求學生之间团结协作,体现出团队合作意识。在比赛中对学生进行固定分组,强调赛风、赛纪,禁止粗野犯规,以足球比赛为载体进行立德树人教育。

在小场地比赛环节,采用淘汰赛晋级的赛制,并预设了“圆梦世界杯”情境,让学生在比赛中公平竞赛、勇于挑战,树立为国争光的思想意识,在比赛中进行爱国主义和立德树人教育。

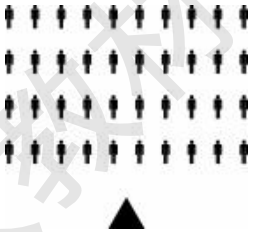

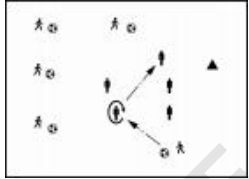
在体能练习环节设置波比跳、翻越障碍物、手眼协调、连续单脚跳练习,能够提高水平二学生的协调性、灵敏性和快速反应能力,还设置结合球的力量练习,使枯燥的体能练习变得妙趣横生。

二、水平二足球运动课时教学计划示例

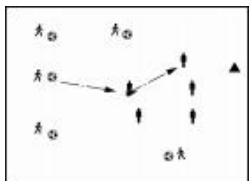
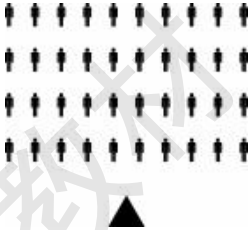
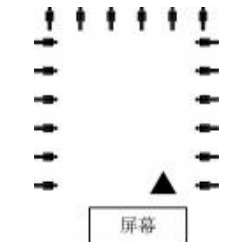
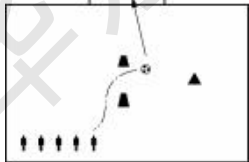
表 4-1 水平二足球运动大单元第 10 次课课时教学计划示例

单元	水平二足球运动	课次	第 10 次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:掌握脚内侧运球、传球、接球、射门基本动作技术以及运球+射门、接球+射门、运球+传球+接球+射门组合动作技术,在特定比赛实战情境下具备一定的技战术运用能力;能进一步发展肌肉力量、爆发力、灵敏性、协调性等体能。 2. 健康行为:了解足球运动前热身和运动后放松的方法,形成运动后科学健康的补水意识和习惯。 3. 体育品德:形成与同伴沟通交流的意识与能力,积极进取,敢于面对竞争与挑战;能在足球练习与比赛中不抱怨,能理解、包容、鼓励他人。				
主要教学内容	1. 游戏:拜访朋友;高铁钻山洞。 2. “运—传—接—射”组合动作技术学习:脚内侧变向运球+射门;脚内侧接球+射门;脚内侧运球+传球+接球+射门。 3. 教学比赛:圆梦世界杯——五对五小场地比赛。 4. 体能练习:波比跳(立卧撑);翻越障碍物;手眼协调;连续单脚跳。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:形成通过传接球配合射门的意识,体会踝关节发力踢球、迎撤缓冲接球、接球前的体位与朝向等基本动作技术要点,体会组合动作技术“连贯衔接”要点,加强同伴之间的观察、呼应和交流。 2. 教学内容的重难点:综合运用脚内侧运球、传球、接球、射门基本动作技术,并配合完成射门;动作技术之间的衔接与比赛实战运用;科学合理地安排体能练习。				


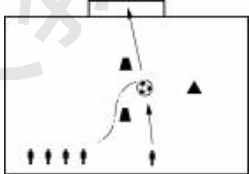
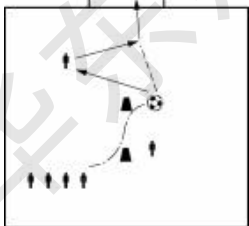
(续表)

	3. 教学组织的重难点:组合动作技术练习过程中,传球、射门、防守三种角色职能的合理有序循环轮转,确保练习的效率与质量;以小组形式进行合理的分组比赛。				
	4. 教学方法的重难点:练习情境的设置符合足球运动规律;正确示范组合动作技术的衔接,并适时巡回指导、个别纠错和集中纠错;学生相互之间合作学练;动员所有学生积极参与教学比赛。				
安全保障	1. 合理布置场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动,鞋服要专业,取出随身物品。 3. 做好充分的热身(尤其是踝关节),摔倒时不要用手撑地。	场地器材	室外足球场 1 片;足球 40 个;标志桶 40 个;足球门 2 个;蓝、绿色分队服各 20 套;障碍物若干;标志盘 40 个。		
课的结构	具体内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布课的主要内容和目标。 4. 安排见习生。	教师: 提出本次课学习内容、学习目标,明确学练及安全方面的要求。 学生: 1. 识记学习目标与要求。 2. 集合时做到快、静、齐。	四列横队集合。 	0.5 分	100~ 110 次/分
准备部分 (4分)	1. 游戏 1: 拜访朋友。 每人一球,在划定的场地内运球跑,期间要像“拜访朋友”一样,运球围绕每一个标志盘转一圈,看谁在规定时间内“拜访”的朋友数量最多。	教师: 1. 示范讲解游戏规则。 2. 组织指挥,巡视指导。 学生: 1. 明确游戏规则,听教师指挥,积极练习。 2. 遵守规则,注意安全。 	1. 分成两组,每组 20 人,分别在两个场地同时开展练习。 2. 每个练习场地随机散布 20 个标志盘。 	2 分	135~ 150 次/分
	2. 游戏 2: 高铁钻山洞。 每人一球,在划定的场地内运球跑,其间要将球从两脚开立的学生胯下通过,看谁在规定时间内钻过的“山洞”最多。	教师: 1. 引导学生进行游戏活动。 2. 组织学生快速开展活动。 学生: 1. 听教师指挥,按规则积极练习。 2. 遵守规则,注意安全。	1. 分成两组,每组 20 人,分别在两个场地同时开展练习。 2. 每组一半学生双腿分开跨立在标志盘上做“山洞”,另一半学生运球钻“山洞”。 3. 练习一次后,角色轮换。		

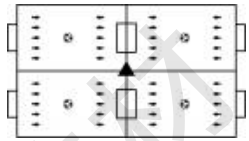
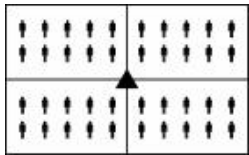
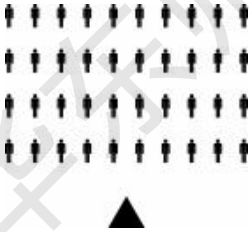
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
					
	<p>3. 肌肉、关节、韧带的拉伸。</p> <p>(1) 双臂同时反方向绕环。</p> <p>(2) 抬腿转腰。</p> <p>(3) 外展髋。</p> <p>(4) 内收腿。</p> <p>(5) 向后双脚插步。</p> <p>(6) 膝关节功能性练习。</p> <p>(7) 跪撑压脚踝。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 示范拉伸动作,讲解要点和注意事项。</p> <p>2. 带领学生按节拍练习。</p> <p>学生:</p> <p>1. 按动作要求积极练习。</p> <p>2. 拉伸充分到位。</p>	<p>教师讲解要求并示范,语言提示,学生同时开展练习。</p> 	1分	130~140次/分
基本部分 (33分)	<p>1. 知识导入。</p> <p>(1) 视频导入:播放足球比赛中脚内侧传接球和推射的视频。</p> <p>(2) 引出本次课的主题:脚内侧“运—传—接—射”组合动作技术。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 提出问题并引发学生观看视频和思考:足球比赛中最常用的触球部位是哪个部位?这个部位可以用来完成什么任务?</p> <p>2. 播放视频,展示图片,配合讲解。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真观看,积极思考。</p> <p>2. 明确要求,主动回答。</p>	<p>观察队形(U形)。</p> 	0.4分	120~130次/分
	<p>2. “运—传—接—射”组合动作技术学练。</p> <p>(1) 脚内侧变向运球+射门:脚内侧变向运球绕过障碍后,快速衔接并完成脚内侧射门。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 创设实战情境,激励学生勇于挑战。</p> <p>2. 示范并讲解动作技术及练习流程,提示学生观察动作的关键点,引导学生思考。</p> <p>3. 组织学生射门比赛。</p> <p>学生:</p> <p>1. 仔细观看示范,认真听</p>	<p>分成四组,在四个划定的场地内同时开始练习。每人依次循环练习。</p> 	3分	145~165次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		教师的讲解和提示,积极思考并投入练习。 2. 各小组迅速按照教师的要求布置场地,并到指定场地开展练习。 3. 各组进行射门比赛。			
	(2) 脚内侧接球+射门: 绕障碍跑动,在跑动过程中脚内侧接球后,快速衔接并完成射门。	教师: 1. 示范并讲解练习流程,讲解要点和要求。 2. 组织学生进行练习,并巡视指导,择机集体讲解、纠错。 3. 鼓励学生加快练习节奏。 学生: 1. 仔细观看,认真聆听,积极练习。 2. 练习中集中注意力,牢记练习角色的转换顺序。 	分成四组,在四个划定的场地内同时开始练习。每名参与练习的学生角色转换顺序依次为“接球射门”“射门”。 	3分	145~165次/分
	(3) 脚内侧运球+传球+接球+射门: 脚内侧变向运球绕过障碍,快速衔接传球,然后无球向前跑动中接球,最终快速衔接并完成射门。	教师: 1. 讲解并示范动作组合,提示学生思考:“如何接、传、射更协调连贯?” 2. 提示学生每完成一次练习,要进行下一次练习的角色转换。 3. 鼓励学生进行最佳射手比赛,评选最佳射手。 学生: 1. 积极思考,练习中集中注意力,牢记练习角色的转换顺序。 2. 积极为同伴加油、助威。	分成四组,在四个划定的场地内同时开展练习。每名参与练习的学生射门后角色转换为接应队员,为下一名射门学生传球。 	3分	145~165次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	3. 教学比赛:圆梦世界杯——五对五小场地比赛。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 按照学生实力分组,快速划分及布置场地。 讲解比赛晋级流程,提示安全注意事项,鼓励学生多射门。 统计晋级球队和进球数,向冠军队颁奖。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 积极比赛,注意安全。 相互鼓励,禁止粗野犯规。 进球庆祝仪式。 	<ol style="list-style-type: none"> 分成实力平均的八支球队,分别在四个场地内同时开始比赛。 每场比赛5分钟。胜队晋级半决赛直至决赛。负队与负队进行排位赛。 冠军队领取奖品,最终“圆梦世界杯”。 	8分	145~170次/分
	4. 体能练习。 (1) 波比跳(立卧撑)(15次×3组)。 (2) 翻越障碍物练习(5次×5组)。 (3) 手眼协调练习(10次×3组)。 (4) 连续单脚跳(15次×3组)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范并讲解体能练习动作的关键点和具体练习要求。 鼓励学生勇于挑战,坚持到底。 教师巡视指导、纠错。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 仔细观看,认真聆听。 按要求积极练习。 积极挑战,为同学喝彩、加油。 	<ol style="list-style-type: none"> 每组10人在划分的场地内开展练习。 每个场地内布置一个障碍物,如下图所示: 	9分	145~170次/分
结束部分 (2分)	<ol style="list-style-type: none"> 身心放松。 小结与讲评,布置作业。 师生再见。 轮值组整理场地,收拾器材。 	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 语言引导并带领学生做放松练习。 放松的同时观看视频、图片,教师配合讲解肌肉放松的原理及方法。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 在音乐伴奏下集体练习。 身体放松,心情愉悦。 整理好场地器材,养成良好习惯。 	<p>四列横队。</p> 	0.5分	110~120次/分

(续表)

预计负荷	平均心率	140~160 次/分
	群体运动密度	76%
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 本次课与以往体育与健康课的无球热身不一样,本次课采用结合球的各种运球跑绕障碍以及趣味横生的“拜访朋友”“高铁钻山洞”游戏,在触球过程中进行热身,激发学生的足球运动兴趣,提升热身积极性。</p> <p>(2) 本次课按照足球比赛的实战要求,摒弃割裂开的单个动作技术的学练,以脚内侧触球部位为切入点,按照传、接、射的顺序对单个动作技术进行组合学练,形成结构化运动技能,并且每一种练习形式最终都以射门结束,提升学生的足球运动兴趣。</p> <p>(3) 本次课留出 10 分钟时间让学生开展足球比赛,而且以淘汰赛晋级的形式开展,学生勇于面对比赛和挑战,同时体现出“我们的球队”这种团队精神。</p> <p>(4) 按照《课程标准(2022 年版)》与该水平阶段学生生长发育的特点,设置了四种不同形式的体能练习,综合、全面地发展学生的体能。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) “高铁钻山洞”热身游戏中,有一半学生原地站立做“山洞”,无法快速达到热身效果。</p> <p>(2) 本次课的主题为“运—传—接—射”技能,在 40 分钟的一次课内,设置运球—射门、接球—射门、运球—传球—接球—射门三个练习环节,时间较紧张,可能会导致学生不能完全掌握传接球与射门的衔接。</p> <p>(3) 在射门练习中缺乏守门员,脱离了实战要求。</p> <p>(4) 由于学生人数较多,教师可能会忽略个别学生练习过程中存在的问题。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在“高铁钻山洞”热身游戏中,可以通过让做“山洞”的学生原地做跨步来躲避,增强这一半学生的热身密度,提高热身效率和质量。</p> <p>(2) 应当根据比赛实战要求,在练习中循序渐进地加入防守队员和守门员,给学生一定的压力以提高学生进攻的有效性和射门的准确度。</p> <p>(3) 组合动作技术练习中,有 3 种练习组织形式,为了使课堂内容显得紧凑,可以考虑将第 1 种练习形式删去。</p>	

第二节 水平三足球运动课时教学设计

一、水平三足球运动课时教学设计思路

水平三足球运动大单元教学更加强调学、练、赛一体化,在进一步学习足球运动基本知识、学练基本动作技术和组合动作技术、形成技战术运用能力的基础上,初步开发学生的比赛实战能力。水平三足球运动大单元第 2 次课依据《课程标准(2022 年版)》的课程内容要

求,根据水平三学生的身心发育特征,紧密围绕运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成来设计学习目标、主要教学内容、教学组织和教学方法。结合脚背正面推球教学内容的特点,进行趣味化、游戏化、情境化教学,激发学生的学习兴趣 and 积极性,掌握在比赛中灵活运用脚背正面推球+传球+射门的组合动作技术,进一步发展耐力、力量、灵敏性、速度、爆发力等体能,使学生能够调控自己的情绪,养成科学运动健身的意识和习惯,养成遵守规则、尊重对手与裁判、诚实守信、公平竞争等体育品德。

本次课主要学习脚背正面推球及其组合动作技术,对于初学者有一定难度,尽管推球的动作技术比较容易掌握,但推球力度很难控制,需要反复练习才能找到球感。课中强调技术学习与游戏相结合,通过学生探究新知、相互配合协作、深刻领悟、实践运用等方式渗透技术学习。

水平三学生大多好胜心强、想象力丰富,在学习中表现出好奇、好新、好问,对足球运动有较大的兴趣,但注意力容易分散,在对动作技术的理解上存在较大差异。在教学过程中要根据教学重难点,灵活运用教学方法,在教学组织上采用讲解、示范、引导、探究、游戏、比赛等方法,循序渐进,层层深入,让学生在玩中学、学中乐,锻炼意志品质,养成终身体育的意识和习惯。



本次课以场地的布置、器材的设计和音乐的运用等形式来激发学生的好奇心和求知欲,把学生的注意力牢牢地吸引到课堂中来。通过“你来我往”“星球碰撞”游戏,激发学生的学练兴趣,提升学练效果和内涵。教学设计体现由易到难、层层递进,教学中以结构化运动技能学习为导向,以脚背正面推球为切入点,结合传球等动作技术的融入形成组合动作技术的学练,让学生从简单的单个动作技术的转变到复杂的多个动作技术的组合,以此来提高学生的运动能力。过程中通过小组探究、小组合练等形式对同伴间的合作意识进行渗透,学生在合作学练中,充分体现出团结协作等精神。

本次课充分体现了学、练、赛一体化理念,课中从脚背正面推球学练到脚背正面推球结合传球学练,再到五对五小场地比赛,学生在学、练、赛一体化学习中提升体育与健康学科核心素养。特别是通过五对五小场地比赛,让学生在真实比赛情境中既巩固脚背正面推球的组合动作技术,又形成正确的规则意识,养成不怕困难、勇于挑战的优良品质。

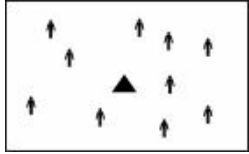

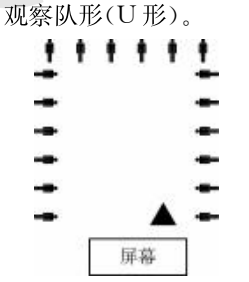
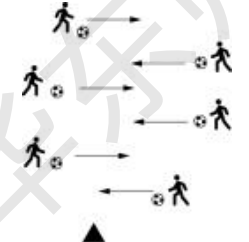
在体能练习环节设置折返跑、原地高抬腿、深蹲起、俯卧交替抬异侧手脚,提高了水平三学生的协调性、灵敏性以及快速反应能力,同时利用信息技术赋能课堂教学,让学生跟着 Pad 上的视频进行学练,结合 Pad 上的视频进行拍摄评价,在提高学练效率的同时也进一步激发学生学练的兴趣。

二、水平三足球运动课时教学计划示例

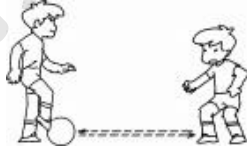
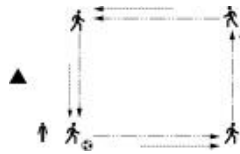

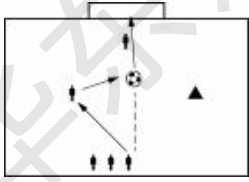
表 4-2 水平三足球运动大单元第 2 次课课时教学计划示例

单元	水平三足球运动	课次	第 2 次		学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:熟练掌握脚背正面推球基本动作技术,并且在比赛中能灵活运用脚背正面推球+传球+射门组合动作技术;能进一步发展耐力、力量、灵敏性、速度、爆发力等体能。 2. 健康行为:能调控自己的情绪,形成运动前热身、运动后放松的意识和习惯。 3. 体育品德:在学练和比赛中遵守规则,尊重对手和裁判,诚实守信,公平竞争;能正确看待成功和失败。					
主要教学内容	1. 游戏:星球碰撞;你来我往。 2. 技能学习:脚背正面推球(基本动作技术);脚背正面推球+传球(组合动作技术);脚背正面推球+传球+射门(组合动作技术)。 3. 教学比赛:五对五小场地比赛。 4. 体能练习:折返跑;原地高抬腿;深蹲起;俯卧交替抬异侧手脚。					
教学重难点	1. 学生学习的重难点:熟悉并适应练习情境;适应体能练习强度;脚背正面推球+传球+射门的连贯衔接;跑动过程中抬头观察;加强与同伴之间的合作、交流。 2. 教学内容的重难点:在掌握脚背正面推球基本动作技术的基础上,连贯衔接传球、射门动作技术以及组合动作技术在比赛中的实战运用。 3. 教学组织的重难点:根据学生实际合理分组,确保练习的高效、有序;以小组形式进行合理的分组比赛。 4. 教学方法的重难点:组合动作技术讲解并示范的角度选择与重点突出;多媒体演示视频清晰、精彩;练习情境的创设符合比赛实战的真实场景;鼓励、动员所有学生积极参与比赛和体能练习,保持运动密度和运动强度。					
安全保障	1. 课前做好场地、器材安全、合理的布置,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动,鞋服要专业,取出随身物品。 3. 强化安全防护意识,避免碰撞,注意自我保护。	场地器材	足球场 1 片;足球 40 个;标志桶若干;贴纸;Pad;电子屏幕设备 1 套。			
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度	
开始部分 (1分)	1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布课的主要内容和目标。 4. 安排见习生。	教师: 提出本次课的学习内容、学习目标,明确学练及安全方面的要求。 学生: 1. 识记学习目标与要求。 2. 集合时做到快、静、齐。	四列横队集合。  	0.5分	100~110次/分	

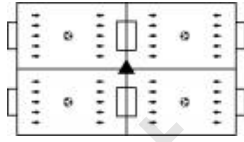
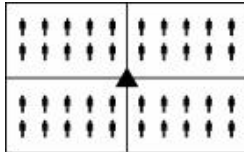
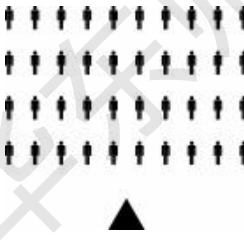
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (4分)	1. 游戏: 星球碰撞。 1人一球, 在指定区域内分散站立, 运球过程中尽量用球撞击对方的球, 同时躲避其他球的撞击。	教师: 1. 创设情境, 引导学生进入角色。 2. 讲解要求与规则。 3. 组织指挥, 巡视指导。 学生: 1. 按规则要求进行游戏。 2. 遵守规则, 积极练习。	1人一球, 在指定区域内分散站立。 	2分	130~ 140 次/分
	2. 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教师: 1. 示范动作, 讲解要领。 2. 带领学生有序活动。 学生: 1. 在教师的带领下, 听口令活动。 2. 积极投入, 拉伸充分。	练习场地内面向教师分散站立。 	1分	125~ 135 次/分
基本部分 (33分)	1. 知识导入: 认识触球部位。	教师: 1. 视频导入, 激发学生的学习兴趣。 2. 提出问题: “你怎样才能沿着直线运球?” 3. 讲解脚背正面推球的触球部位, 并示范脚背正面推球动作技术。 学生: 1. 思考并回答问题。 2. 用贴纸贴在指定部位。 3. 原地触固定球练习。	观察队形(U形)。 	0.4分	120~ 130 次/分
	2. 脚背正面推球基本动作技术练习。	教师: 1. 引导学生进行自主练习。 2. 播放比赛脚背正面推球快速前进的动作技术视频, 引导学生观察动作技术。 3. 提示脚背正面推球的动作技术方法, 鼓励学生再次练习。 4. 教师巡视指导。 5. 小结点评。 学生: 1. 仔细观看, 积极思考、	2人一组, 面对面交叉站立。 	3分	110~ 130 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		发言、讨论。 2. 进行尝试练习。 3. 对比观察,积极思考。 4. 再次练习,体会触球力度,相互评价。 5. 小组展示,积极评价。 			
	3. 游戏:你来我往。 脚背正面推球+传球组合动作技术练习。	教师: 1. 教师讲解“你来我往”游戏规则。 2. 巡视指导,提醒遵守规则。 3. 组织优组展示,评价。 4. 小结点评。 学生: 1. 明确游戏规则,相互加油。 2. 优组展示。 3. 共同小结。	5人一组,分别站成正方形,每组一球,按照顺时针或逆时针方向从起点开始脚背正面推球,在此过程中向目标方向传球,依次接力练习;可以适时增加一个球以提升练习难度。 	3分	150~160次/分
	4. 脚背正面推球+传球+射门组合动作技术练习。	教师: 1. 示范并讲解练习流程,讲解要点和要求。 2. 组织练习。 3. 巡视指导,个别指导。 4. 语言鼓励,优生展示。 5. 共同小结,评价。 学生: 1. 明确练习流程,积极投入练习。 2. 优组展示,相互评价。 	分为八组,5人一组一球,分别担任“脚背正面推球前进并完成射门”“传球”“守门员”的角色,交替循环练习。 	3分	150~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	5. 五对五小场地比赛。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用板贴讲解比赛方法和规则,组织学生分组比赛。 2. 巡视指导,提醒遵守规则,提示合理利用足球动作。 3. 组织优生展示。 4. 点评,表扬。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按规则要求进行比赛。 2. 快速分组,积极比赛对抗,遵守比赛规则,尊重对手。 3. 与队友多沟通交流,相互呼应,多抬头观察,相互鼓励。 	<p>分为八个队,分别在四块场地上同时比赛;5分钟后各自交换对手。</p> 	8分	150~170次/分
	6. 体能练习。 (1) 4×50米折返跑(3组)。 (2) 原地高抬腿(20次×5组)。 (3) 深蹲起(20次×3组)。 (4) 俯卧交替抬异侧手脚(10次×5组)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每组发一个Pad,提前在Pad中录制好四个体能练习示范动作。 2. 布置任务,提出要求。 3. 巡视指导,纠正错误动作。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 练习时注意动作质量,高标准完成动作。 2. 每组练习一个动作,四个小组轮换练习。 3. 互相观察,相互交流。 	<p>分为四组,每组10人,分别在四块场地内同时开展练习,听教师口令变换练习内容与形式。</p> 	9分	150~170次/分
结束部分 (2分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 师生再见。 4. 整理场地,收拾器材。 	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 创设情境,放松身心。 2. 总结本次课的内容和学生表现,鼓励表扬。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 与教师一起做放松练习。 2. 身体放松,心情愉悦。 3. 认真听讲,积极回答,共同总结。 4. 整理好场地器材,养成良好习惯。 	<p>四列横队。</p> 	0.5分	110~120次/分

(续表)

预计负荷	平均心率	140~156次/分
	群体运动密度	76%
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 本次课中创设了足球游戏情境,在课一开始教师就利用“星球碰撞”游戏,充分调动学生的学习兴趣,让学生在足球运动情境和足球游戏中充分感受足球运动的魅力,课中间结合“你来我往”游戏让学生在玩玩乐乐中掌握足球运动基本动作技术。</p> <p>(2) 本次课以结构化运动技能学习为导向,以脚背正面推球为切入点,结合传球等动作技术的融入形成组合动作技术的学练,让学生从简单的单个动作技术的转变到复杂的多个动作技术的组合,以此来提高学生的运动能力。</p> <p>(3) 本次课充分体现学、练、赛一体化理念,课中从脚背正面推球学练到脚背正面推球结合传球的学练,再到五对五小场地比赛,学生的体育与健康学科核心素养在学、练、赛一体化学习中得到有效提升。</p> <p>(4) 根据《课程标准(2022年版)》的要求、水平三学生生长发育特点以及本次课的学练内容,设置多样性、补偿性、趣味性的体能练习。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 学生在热身环节进行“星球碰撞”游戏中,无法控制自己的出脚力度,有时会造成场面混乱等情况,不利于教师后续的教学组织。</p> <p>(2) 实施过程中,在转换不同教学内容时的场地布置以及规则讲解等方面会花费一些时间,导致时间上的浪费。</p> <p>(3) 在对不同层次的学生选择适合的教学方法,制订更加合理、有效的教学方法方面还有所欠缺。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在热身环节“星球碰撞”游戏中,利用场地的拉开以及教师对规则的强调,让学生在活动中有序高效地推进教学组织,提高教学的有效性。</p> <p>(2) 根据课堂中所要布置的场地设施,进行整体设计,从一个内容转换到另一内容的教学中尽量少地改变场地布局,以提高课堂教学效率。</p> <p>(3) 提前预设多种教学手段,根据教学中生成的问题及时有针对性地进行调整。</p>	

第三节 水平四足球运动课时教学设计

一、水平四足球运动课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的课程内容要求,水平四阶段是学生足球技战术运用能力、比赛实战能力以及足球运动能力形成的成熟阶段,本次课为水平四足球运动大单元第2次课,根据水平四学生身心发育特征,紧密围绕《课程标准(2022年版)》中运动能力、健康行为、体育品德三个体育与健康学科核心素养各维度的生成来设计学习目标、主要教学内容、教学

组织和教学方法。学生通过本次课的学练,在理解足球运动基本知识、巩固并进一步提高组合动作技术的基础上,能够掌握左、右脚内侧推拨球动作技术,并能结合其他动作技术形成组合动作技术,形成比赛实战中合理运用足球技战术的能力,在教学比赛中得到运用和展示,在练习中形成良好的自主学习、探究学习、合作学习的学练习惯。

脚内侧推拨球是众多足球运动动作技术中比较常用且相对容易掌握的一种。它的特点是突变性强、幅度小、动作隐蔽,在比赛中用于调控、护球和变向过人。由于水平四学生接触过足球运动,有一定相关动作技术的学习经历,因此,本次课将以往不同课次学习的传接球、过人、射门动作技术合并为组合动作技术,在一次课中将多个割裂开来的单个动作技术合并,又通过教学比赛调动学生的学习兴趣和克服畏难心理,让学生在比赛中巩固、提升、运用,最后达到提高足球运动能力的目的。

水平四学生对体育运动兴趣浓厚,他们爱游戏、爱竞争、爱表现、有激情,自主意识逐渐增强。他们的肌肉力量和肌肉耐力处于敏感期,身体发育处于增长高峰期,体能比较好,学习意志力比较强。在学习方面,他们更乐于接受具有挑战性的内容,但在练习中可能存在畏难情绪。因此,本次课根据不同情况的学生,设置不同难度的教学环节,由单个动作技术的练习到组合动作技术的练习,层层递进,激发学生学习的积极性,从而让更多学生参与到学习中来。


教学中巧妙利用多媒体的视频播放、图片呈现等直观教学手段,使学生通过观察,更清晰、直观地了解左、右脚内侧推拨球组合动作技术的要领,并与同伴交流互动,从而提高学习兴趣和参与度。

基本部分的教学采用基本动作技术、组合动作技术、教学比赛的设计,首先引导学生学练单个动作技术;再尝试组合动作技术的串联,层层递进开展教学,帮助学生在学练过程中不断巩固和提升动作技术;最后分组进行具有挑战性的五对五小场地比赛,创设分组对抗的比赛情境,对已学动作技术进行整合和运用。组长带领组员一起讨论如何进行比赛,在合作练习的过程中,学生既开展了自主探究、合作学习,也通过合作互评提升对足球组合动作技术练习的理解,降低枯燥感,提升练习效果,并能享受成功的乐趣。

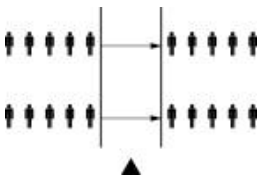
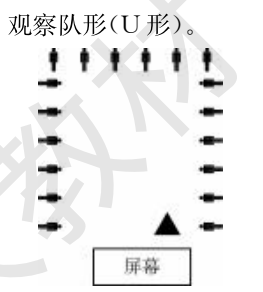

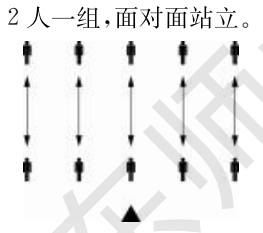
体能练习环节进一步发展学生的肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、反应速度等体能。设置形式多样的敏捷梯练习,提高学生的练习兴趣,又结合足球比赛中常用的各种步伐练习,提高水平四学生的协调性、灵敏性及反应速度,使枯燥的体能练习变得生动有趣。此外,还设置结合球的仰卧起坐、折线变向跑、俯卧撑练习,这些体能练习交替进行,促进学生体能的综合发展。

二、水平四足球运动课时教学计划示例


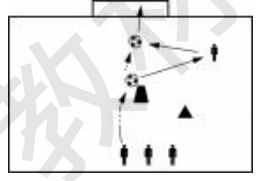
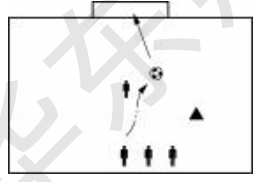
表 4-3 水平四足球运动大单元第 2 次课课时教学计划示例

单元	水平四足球运动	课次	第 2 次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:熟练掌握左、右脚内侧推拨球+传球+射门组合动作技术,提高在对抗比赛中完成技战术的能力,发展力量、耐力、灵敏性、反应速度等体能。 2. 健康行为:在练习和比赛中积极参与,乐观开朗,能够接受他人的意见和建议。 3. 体育品德:在练习和比赛中尊重对手,尊重队友,遵守规则,形成公平公正的竞争意识。				
主要教学内容	1. 游戏:1 人运两球。 2. 技能学习:推拨球球感练习;左、右脚内侧推拨球+传球+射门;脚内侧推拨球过人+正面抢球防守+射门。 3. 教学比赛:五对五小场地比赛(四球门)。 4. 体能练习:俯卧撑;结合球仰卧起坐;足球敏捷梯;折线变向跑。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:尽快熟悉足球运动学练情境,适应体能练习强度并坚持完成;在一对一对抗情境下精确完成脚内侧推拨球变向并传球、射门;在比赛中加强与同伴的合作、交流、传接配合。 2. 教学内容的重难点:左、右脚内侧交换衔接推拨球,推拨球与传球、射门动作的衔接、节奏变化、身体朝向;在一对一正面防守的压力下运用脚内侧推拨球变向并完成传球、射门。 3. 教学组织的重难点:合理分组,确保练习的高效、有序。 4. 教学方法的重难点:组合动作技术讲解示范的角度选择与重点突出;练习情境的创设符合比赛实战的真实场景;结合教师分配和小组内部讨论分配来决定比赛双方的位置分配。				
安全保障	1. 合理布置场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动,鞋服要专业,取出随身物品。 3. 强化安全防护意识,提高保护和帮助能力。	场地器材	足球场 1 片;足球若干;大屏幕 1 块;小球门若干。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1 分)	1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布课的主要内容和目标。 4. 安排见习生。	教师: 提出本次课的学习内容、学习目标,提示学练安全要求。 学生: 1. 明确学习目标与要求。 2. 集合时做到快、静、齐。	四列横队集合。 	0.5 分	100~110 次/分


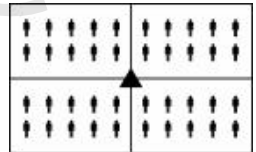
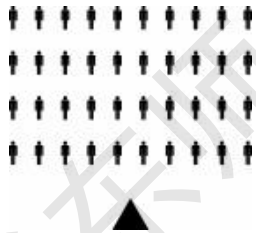
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (4分)	1. 游戏: 1人运两球。 2. 肌肉、关节、韧带的拉伸。	教师: 1. 讲解活动规则,组织指挥,现场调控。 2. 提示拉伸要点,鼓励学生动作到位。 学生: 1. 明确练习方法、活动规则,根据指挥集体练习。 2. 模仿练习,舒展身心。	分成两组,每组2路纵队。 	3分	130~150次/分
基本部分 (33分)	1. 知识导入。 (1) 视频、图片导入:左、右脚内侧推拨球动作技术。 (2) 引出左、右脚内侧推拨球动作技术。 (3) 完整动作体验,引出动作技术要点讨论,引出问题。	教师: 1. 创设情境:我们在平时足球比赛中遇到什么情况时才会运用脚内侧推拨球动作技术? 2. 播放视频,展示图片,配合讲解,激发兴趣。 学生: 1. 认真观看,积极思考。 2. 同伴之间互相交流。	观察队形(U形)。 	0.4分	120~135次/分
	2. 行进间左、右脚内侧推拨球练习。	教师: 1. 示范动作,提示学生观察动作技术的关键要点,引导学生思考。 2. 组织学生尝试练习。 3. 巡视指导,个别纠错。 4. 和学生共同讨论、小结。 学生: 1. 仔细观看示范,积极思考、发言、讨论。 2. 积极学练,感悟动作。 3. 共同小结,踊跃发言,理解要点。 	2人一组,面对面站立。 	3分	120~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	3. 左、右脚内侧推拨球+传球+射门练习。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 创设足球比赛情境,组织学生小组练习。 2. 巡视指导,强调要点。 3. 鼓励学生进行行进间练习。 4. 巡视指导,评价动作,共同参与。 5. 组织学生分组完成组合动作技术练习。 6. 组织优生展示,表扬鼓励。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲,积极练习,相互评价同伴。 2. 积极练习。 3. 2人一球,轮换练习。 4. 积极展示,积极提炼要点。 	<p>2人一组,其中1人完成推拨球、射门,1人传球,循环交替角色练习。</p> 	3分	150~165次/分
	4. 脚内侧推拨球过人+正面抢球防守+射门练习。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 布置任务,提出要求。 2. 讲解并示范动作技术。 3. 巡视指导,纠错。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做好组内分工,互帮互助,积极沟通交流。 2. 安排好防守顺序,积极防守。 3. 知晓行进间脚内侧推拨球过人常见错误,并能有针对性地选择辅助动作进行强化练习,提高质量。 	<p>2人一组,其中1人进攻射门,1人防守,循环交替角色练习。</p> 	3分	150~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	5. 五对五小场地比赛(四球门)。	教师: 1. 创设比赛情境。 2. 讲解比赛规则、器材铺设要求。 3. 将学生分为八组,每组5人。 学生: 1. 各小组迅速按照教师要求布置好场地。 2. 积极为同伴加油、助威。	分成八组,每组5人。 	8分	150~170次/分
	6. 体能练习。 (1) 俯卧撑(15次×3组)。 (2) 结合球仰卧起坐(20次×3组)。 (3) 足球敏捷梯(10次×3组)。 (4) 折线变向跑(5次×5组)。	教师: 1. 播放示范动作的视频,讲解要点。 2. 布置任务,提出要求。 3. 鼓励、督促学生练习。 学生: 1. 练习时注意动作质量,高标准完成动作。 2. 每组练习一个动作,四个小组轮换练习。 3. 顽强拼搏,坚持到底。	分成四组,每组10人,每组分别在四块场地内练习,听教师口令变换练习内容与形式。 	9分	150~170次/分
结束部分 (2分)	1. 身心放松(上、下肢肌肉静力拉伸)。 2. 总结、评价等。 3. 师生再见。 4. 轮值组整理场地,收拾器材。	教师: 1. 语言引导,并带领学生练习。 2. 放松的同时观看视频、图片,教师配合讲解肌肉放松原理及方法。 学生: 1. 在音乐伴奏下集体练习。 2. 身体放松,心情愉悦。 3. 整理好场地器材,养成良好习惯。	四列横队。 	0.5分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	141~159次/分			
	群体运动密度	76%			

(续表)

教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 在本次课的基本内容学习中,通过多媒体信息技术融入学科教学,包括视频的播放、图片的呈现等,帮助学生更清晰地看清动作技术要领,有助于学生快速建立正确的动作技术认知,在学练时对动作技术更加明确。</p> <p>(2) 体能练习环节,在教学组织上采用分组交替练习的模式进行,学生不仅可以与同伴合作与交流,还能有效提升课堂运动密度,最后通过小组比赛树立顽强、自信的体育品德。</p> <p>(3) 在本次课的教学中,充分体现了“以学生发展为本”的理念,给予学生更多自主合作学习和探究的时间。如在知识导入环节,教师提出问题,引导小组学生一起探究左、右脚内侧推拨球动作技术要领。教师创设足球比赛情境,引导学生一起讨论如何进行组合动作技术的串联,并组织学生进行练习和评价。在合作练习过程中,学生既锻炼了自主探究、合作的能力,也通过合作互评促进了对组合动作技术练习的理解。</p> <p>(4) 按照《课程标准(2022年版)》及水平四学生生长发育特点,设置了四种不同形式的体能练习,综合、全面发展学生的体能,符合《课程标准(2022年版)》关于体能练习的多样性、趣味性、补偿性等要求。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 热身活动“1人运两球”游戏,练习形式比较单一,对于水平四学生缺乏一定的挑战性。</p> <p>(2) 本次课的教学内容为左、右脚内侧推拨球练习,在基本部分学练中,部分学生可能因为学练环节过多,而没有很好地掌握这一基本的足球技能。</p> <p>(3) 足球比赛需要攻防,在教学中还需进一步提升学生对攻和防概念的理解。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 热身活动“1人运两球”游戏,需考虑到多层次、阶梯式,还需设置更大的挑战性,以激发学生学练的积极性。</p> <p>(2) 在基本部分学练中,关注学生学练基本动作技术的情况,对于部分掌握不佳的学生应给予更多的关注。</p> <p>(3) 在教学比赛中,需进一步规范比赛规则,设置球队守门员,深度体验足球比赛中的公平竞争。</p>
------	---

本章针对水平二、水平三、水平四足球运动教学实践中应关注的重点进行详细介绍并举出例证,涉及足球运动学习活动的设计、足球运动情境的创设、足球运动教学的方式方法、足球运动教学中的体能练习、足球运动教学中的运动负荷、足球运动教学中的信息化教育手段和方法,以及足球运动教学的课内外有机结合。

第一节 水平二足球运动教学实施建议

一、设计完整的足球运动学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

足球运动教学是有明确目的、丰富内容、真实情境、多种方法、良好互动的足球运动实践活动。所以,在设计学习目标时应充分考虑水平二学生的身心特点,确定合适的目标,在目标的引领下选择适合学生学习的内容。同时情境的创设和方法的运用,应以学生的足球兴趣启蒙为主,激发运动兴趣,提高参与足球运动的积极性,充分体现足球活动从目标到内容、再到具体实施的完整性。如水平二足球运动大单元第2次课,根据学生特点创设“与球共舞”游戏吸引学生进入足球学练,进而根据目标创设问题情境,提出“足球比赛中直线快速带球”和“原地控球”问题,导入学习内容,随后采用游戏教学法、自主学练法开展教学,最后利用“五对五小场地比赛”并结合教学内容进行充分的练习,体现足球运动学习的完整性。



足球运控球游戏

（二）“学—练—赛”的完整性

活动组织与策略是在教学中将教师的设计转变为现实活动的关键,选择正确的策略与组织行为能使整个活动生动有趣,提高学生的学习积极性,可以通过创建具有趣味性、挑战性、多样化的学、练、赛一体化学习氛围,建立完整的学练活动,使学生身临其境。如水平二足球运动大单元第8次课,学生经历从“脚内侧接球”的针对性学练到“接球+运球+射门”学练,再到“五对五小场地比赛”,最后进行有针对性的“体能练习”,形成了完整的足球学练过程,将学、练、赛进行有机结合。

二、创设多种复杂的足球运动情境

（一）复杂的游戏情境

在足球运动教学的实施过程中要摒弃传统的足球运动教学思维,多设计足球游戏练习,特别是在水平二阶段,要让学生在比赛中产生对足球运动的兴趣,在游戏中感悟足球运动的魅力,在游戏中掌握和运用足球运动技能。如水平二足球运动大单元第2次课,在准备部分创设“与球共舞”游戏,同时在基本部分结合运球游戏1和运球游戏2,让学生在复杂的游戏情境中体验成功的乐趣。

（二）复杂的对抗练习情境

指向素养的学习必须是真实的学习,需要有真实的情境与任务。水平二足球运动教学中应创设复杂的对抗练习,注重中等复杂的对抗练习情境与真实比赛情境相结合,让学生在真实、复杂的足球对抗练习情境中获得对足球运动的进一步体验和认知。如在水平二足球运动大单元第7次课中,通过“如何在比赛中突破对手”“如何在比赛中获得胜利”系列问题进行引导,学生带着问题进行思考和学练;其次,“从运球到射门”“从接球到变向运球突破”都是结合比赛中的真实情境开展学练,让学生在对抗练习中提升足球运动能力。

（三）复杂的比赛情境

在实施教学时,要特别注意创设复杂的比赛情境,开展教学比赛或组合动作技术的展示,让学生的体育学科核心素养得到有效提升。例如,在水平二足球运动大单元教学中,每次课都设置“五对五小场地比赛”情境,学生体验从弱对抗到强对抗,最终直至比赛的复杂运动情境,既有效提升了学练效果,又落实了体育学科核心素养的要求。

三、采用多样化的足球运动教学方式方法

（一）基于问题解决的教学

要积极鼓励学生采用在课前自主探究、查阅资料,课内采用分组合作、小组讨论、比赛等方法进行学习,课后深入探究、与教师沟通反馈、与同学交流、在实践中应用等。如在水平二

足球运动大单元第 13 次课中,教师通过提问启发性问题“射门有几种脚法?”“怎样射门才能更精准?”,引导学生带着问题进行思考和学练,让学习更有深度。

(二) 基于合作学练的教学

足球运动教学中要把充分的时间和空间交给学生,鼓励学生将自主学习与合作学练相结合。如在水平二足球运动大单元第 15 次课中,在“运球变向结合射门”等组合动作技术学练中,通过分组学练的形式,学生进行小组合作学习,最后通过“五对五小场地比赛”的形式在实战中检验学练的成效。

(三) 基于真实情境的教学

采用多样化的教学方法有利于提升学生对足球运动的兴趣。足球运动教学中要特别注意采用基于比赛情境的教学,让学生在真实情境中进行学、练、赛,只有这样学生才能真正提高足球运动能力。如在水平二足球运动大单元第 10 次课中,创设结合足球比赛的实战情境,教学中以脚内侧动作为切入点,在传、接、射的组合动作技术学练中形成结构化运动技能,结合小组比赛等形式,让学生始终在真实的比赛情境中进行学练。

四、注重足球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 体能练习的多样性

体能练习的实施形式与内容要丰富多样,避免仅采用田径“跑圈”练耐力的单一枯燥的练习方法。如根据足球运动教学内容特点,在水平二足球运动大单元第 10 次课中的体能练习环节设计了波比跳(立卧撑)、翻越障碍物、平板支撑、连续单脚跳四个练习内容,涵盖了多种体能练习,可综合提升体能。



体能练习的多样性

(二) 体能练习的补偿性

体能练习的实施要注意补偿性,应与教学内容互为补充。如水平二足球运动教学时下

肢肌肉运用得比较多,在体能练习环节可以适当增加一些上肢肌肉的练习内容进行补偿。

(三) 体能练习的趣味性

趣味性是学生愿意玩下去、学下去的关键动力。增加体能练习的趣味性需要从多方面考虑,如场地的准备、音乐的选择、教学形式的创新等。如在水平二足球运动教学中创设“体能小达人”活动情境,配合有节奏的音乐,以小组为单位进行体能练习,让学生在练习中释放激情。

(四) 体能练习的整合性

体能练习也要强调整合性,突出与教学内容的整合,以及与多种体能练习之间的整合。如在水平二足球运动教学中,设计俯卧撑、悬垂等有关协调性、灵敏性、反应速度等多方位体能练习,同时结合足球运动教学的特点设计翻越障碍物等体能练习,综合提升学生的体能水平。

五、科学设置足球运动教学中的运动负荷

(一) 教师贯彻“精讲多练”原则

足球运动教学实施中,针对水平二学生的身心特点,运动负荷的设置要科学合理,同时减少不必要的讲解示范和队列队形调动的的时间,要让学生充分动起来。从增进身心健康的角度,我国体育与健康课程模式倡导每节课的群体运动密度应不低于75%,水平二学生在运动中的心率应不低于140次/分。因此,足球运动教学中学生的总体运动时间占课堂总时间的比例应不低于75%,且根据“精讲多练”教学原则,每名学生的运动时间占课堂总时间的比例应不低于50%。

(二) 学生的积极参与

足球运动教学实施中,要充分激发学生参与学练的积极性。可以设置多样化的教学形式,同时注重学练的循序渐进性,让学生主动参与到学练中。如在水平二足球运动大单元第1次课中,利用两个游戏和一个拉伸活动进行热身,充分点燃学生的运动热情。在教学实施中,从“运球—射门”到“接球—射门”,再到“传球—接球—射门”组合动作技术的学练,最后开展“五对五小场地比赛”和有针对性的“体能练习”,逐步提高运动负荷。

(三) 调控好各类因素

足球运动教学实施中,还要注意器材的充足配备、探究学习的合理运用、场地的科学设置、练习密度和强度的合理控制,避免“有密度没强度”“有强度没密度”等情况的发生。如水平二足球运动教学中通过对场地的科学设置,减少了因变换场地所带来的不必要的时间浪费,环节中可采用1人一球、2人一组等形式进一步提高运动密度。

六、运用信息化教育手段和方法开展足球运动教学

(一) 开展慕课、微课、翻转课堂教学

足球运动教学中要充分开展慕课、微课、翻转课堂教学,以此丰富学生的学习方式,拓宽

学习视野,提高学习效率。如在水平二足球运动大单元单次课的教学中针对足球运动规则进行学习、课前利用在线学习资源进行预习、课中利用微视频自主开展探究学习、课后结合体育作业利用信息化技术进行拓展学习。

(二) 信息技术工具的充分应用

足球运动教学可采取线上、线下相结合的方式,充分应用多媒体设备等信息技术工具,提高学生学练的趣味性和有效性。如在水平二足球运动大单元单次课的教学中,开始部分利用观看足球运动视频的方式进行学习,增加学生对足球运动的了解与喜爱;课中利用多媒体等工具,把技术动作通过高清图片慢放展示,帮助学生快速建立完整的技术概念,同时对学生的练习动作进行拍摄,在小组间进行回放对比,合作解决遇到的问题;在体能练习环节,采用线上、线下相结合的方式与挑战,激发学生参与兴趣的同时提高学练效率。

七、开展课内外有机结合的足球运动教学

(一) 校内课外的足球活动

发展学生体育与健康学科核心素养仅通过在校期间每周几次体育与健康课是不够的,要注重课内与校内课外的紧密结合。如利用大课间开展足球活动、利用“体育节”开展足球比赛等,丰富学生的课余生活。

(二) 足球运动家庭作业

在课内形成的结构化运动技能要在课后进行反复练习,因此教师要科学合理地布置足球运动家庭作业。如结合课堂教学实际,有针对性地设计“挑战赛”,让学生在课后进行练习,每周进行挑战对决,每月一评,同时利用信息化技术,激励学生不断闯关,收获足球运动的成就感。

(三) 社区的足球活动

鼓励学生积极参加社区足球比赛和相关活动,把学生参与社区足球活动的表现作为综合评价的内容之一,形成家、校、社一体化的共育模式。

第二节 水平三足球运动教学实施建议

一、设计完整的足球运动学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

教学时首先让学生明确学习的目的、具体内容、动作技术要领与重难点等,再以多种形式的“练”教他们学会方法,在练习过程中给予恰当的反馈,纠正错误,提高他们的自信心。如在水平三足球运动大单元第3次课中,基本部分先从复习上一次课所学的“脚背正面推球”开始,让学生对上一次课所学内容进行巩固和提升,然后再学习这次课的“行进间脚背正面

推球”动作技术,这样做到前后内容有衔接、有递进,学生也明白这次课学什么;教师再通过口令提示、巡视指导、语言鼓励、及时点评等不同方式,进行多个动作技术的组合和运用教学,这样学生就清晰了练什么;之后再组织学生进行多球门的的教学比赛,教师讲解规则和方法,引导学生能赛、会赛,最终达到以赛促学的目的。

(二) “学—练—赛”的完整性

《课程标准(2022年版)》倡导大单元教学模式,一个动作技术或一个运动项目的掌握需要不少于18课时。根据“学—练—赛”的基本教学顺序,“学”的过程中教师运用简单明了的教学法,为学生展示足球运动的教学内容,清晰地呈现动作技术要领和方法,在重点和难点上增加提示语言;“练”的过程中教师设置多种练习方式,让学生在不同的环节练习并掌握基本动作技术的要领;“赛”是学生学习的成果,教学中结合足球比赛的实战情境,让学生在比赛中巩固和提高所学动作技术。足球运动教学中的学、练、赛相互衔接,是一个完整的教学体系,通过完整的一体化教学形式能有效提高学生的运动技能水平。

二、创设多种复杂的足球运动情境

(一) 复杂的游戏情境

针对学生好玩、爱动的特点,课堂教学中教师应积极创设游戏情境,牢牢吸引学生的注意力,激发学生的好奇心和求知欲,让学生在课堂学习活动中感受足球运动的乐趣,掌握和应用足球运动的技能。如在水平三足球运动大单元第5次课中,创设了“交通信号灯”的游戏情境,教师随机发出信号灯的口令让学生体验游戏,随着游戏的深入,要求也进一步提高。在这样的教学环节中,给予学生积极参与游戏的机会,让学生能够在游戏中感知不同形式的足球运动基本动作技术,并且根据“信号”快速做出反应,既发展了学生的灵敏性,又调动了学生参与足球运动的积极性。

(二) 复杂的对抗练习情境

水平三学生已具备了一定的足球个人技术,对抗训练对于他们越来越重要,所以课堂中教师不能只注重一般的个人技术能力,而应更多地创设对抗练习的情境,在对抗中激发学生的运动潜力,并启示他们:要想获得胜利,必须不断超越自己。

(三) 复杂的比赛情境

水平三学生的好胜心比较强,敢于展示自己的能力和。因此,教师应结合学生的心理特点,多组织教学比赛,通过比赛提高学生的足球运动水平,调动学习的主动性,实现学生的全面发展,这不仅有助于提高学生分析问题和解决问题的能力,而且对培养学生的体育与健康学科核心素养具有重要作用。如在水平三足球运动大单元第2次课中,教师组织全体学生分组分队进行比赛,对学生的基本足球技能提出了较高的要求,促使学生认真比赛,为取得优

异成绩而努力,增强了学生的集体荣誉感。同时,教师结合比赛,及时纠正学生的错误动作,加深了学生对正确动作的印象,深化了学生对动作技术的理解。

三、采用多样化的足球运动教学方式方法

(一) 基于问题探究的教学

教师可以先启发学生思考如何使足球在地面运行过程中改变方向、用身体的哪个部位触球、触球力量如何等,再利用多媒体播放足球比赛实战情境中运动员运用脚背外侧推拨球动作技术,并分析动作技术的时机和目的。在给学生讲解并示范动作技术要领之前,先启发学生思考、探究,再进行正面、侧面和背面的动作示范,使学生了解动作的形象、结构和要领,建立完整的动作技术概念,将多媒体视频录像、讲解和示范与练习有机结合起来。

(二) 基于情境化游戏的教学

运用游戏法组织学生绕障碍接力,营造轻松、自由的游戏氛围,让学生在比赛中掌握足球运动技能,帮助学生提高学习积极性,引导学生更加主动地参与足球运动。

(三) 基于真实比赛对抗的教学

采用教学比赛法,组织学生进行“五对五小场地”的实战比赛,让学生在比赛的实战情境中练习动作技术,提升学生动作技术的熟练度及参与比赛的实战能力,并学会公平竞争。

四、注重足球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 体能练习的多样性

一次课不能只学练一种体能,应学练多种不同的体能。单纯进行一种体能的练习,既得不到预期的体能训练效果,又容易受伤,而通过设置不同部位、不同强度、不同时间的多样化体能练习,则能够对学生产生积极、显著的锻炼效果。

(二) 体能练习的补偿性

教师在让学生开展体能练习时,要根据学生当前的体能需要,让学生得到相应的体能补充,确保学生获得的补偿性体能与所学运动技能相辅相成。

(三) 体能练习的趣味性

体能的学练要注重方法多样、形式活泼,尤其在水平三阶段更应如此。

(四) 体能练习的整合性

一种体能练习活动可以同时发展多种体能,要促进学生掌握体能练习的有效方法,形成体能锻炼的意识,并使体能得到全面协调发展。例如,水平三足球运动大单元第14次课中,结合体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性原则设置4个体能(包括肌肉力量、位移速度、灵敏性和协调性)的练习。其中,肌肉力量练习利用力量练习器、橡皮筋等,进行上肢、下

肢、腰腹肌肉力量的练习;位移速度练习采用30米跑形式,提高速度和爆发力;灵敏性和协调性练习采用平板支撑和开合跳方式,提高肌肉、韧带的弹性和柔韧性。此外,需要注意的是,足球体能练习需要结合个人情况,制订合理的练习计划,并注意适度练习和正确的身体姿势,以免造成运动损伤。

五、科学设置足球运动教学中的运动负荷

(一) 教师贯彻“精讲多练”原则

例如,水平三足球运动大单元第2次课的运动密度是77%左右,这就要求教师在组织开展教学的过程中严格落实“精讲多练”原则,充分利用场地的每一寸空间、每一件器材,让所有学生都能加入到学练中来,避免出现偌大的足球场只有2~4名学生练习、数十名学生等待练习的现象。否则,运动负荷设置得再科学也毫无意义。

(二) 学生的积极参与

影响运动负荷的主要因素是“运动量”和“运动强度”。运动负荷过大,学生容易疲劳,甚至损害健康;运动负荷过小,则失去锻炼的意义。所以在教学中教师要合理设置运动负荷,有效发展学生身体素质的同时,激活学生参与足球运动的积极性。

(三) 调控好各类因素

运动负荷的设计和调控,除了与教学内容和学生的身体状况有关外,还与许多客观因素有关。如天气的变化、场地的大小、学生的情绪等,教师要根据这些变量做出准确的判断,并对课堂中的运动负荷设计做出相应的调整。

六、运用信息化教育手段和方法开展足球运动教学

(一) 开展慕课、微课、翻转课堂教学

体育微课不同于常规课,微课展示的目标要小而精,要保证学生在观看完微课后能对学习的动作技术有初步了解。开展微课教学,会让体育课更加开放灵活,学生的主体地位更加凸显,也会进一步提升教学效果。例如,在水平三足球运动大单元第7次课中,教师提出问题“曲线运球与直线运球有何不同?”,然后通过事先拍摄的微课视频进行讲解。视频呈现的内容简单明了,易于学生学习掌握,可以让学生非常清晰地了解到两者的不同之处,提高课堂效率。此外,还可以针对水平三学生开展足球运动慕课和翻转课堂教学,进一步拓宽学生学习足球运动的途径。

(二) 信息技术工具的应用

信息技术给予学生更多的课堂感知,使得一些抽象的动作技术变得更具体,可呈现出丰富的感知过程。例如,在水平三足球运动大单元第1次课中,教师利用PPT、微视频等多媒

体的导入,让学生直观了解掷界外球的动作技术,又通过其中的图片呈现,让学生仔细地看清每一个动作和肢体每一处的运动轨迹与方式;又如,在第13次课中,进行两人间的传接球配合练习时,教师利用Pad拍摄,将视频呈现在战术板上,通过慢动作、静止镜头、特写镜头等方式,使学生清楚地观看到两人间传接球配合的情况,既增强了学生自主评价的意识,又可以帮助教师及时纠正学生的动作,切实提高课堂教学效率,缩短教学过程。

七、开展课内外有机结合的足球运动教学

(一) 校内课外的足球活动

应构建课内、课后一体化的课程体系;构建教会、勤练、常赛的课内外一体化课程体系;构建家、校、社一体化的课程体系。例如,在大课间或放学后,积极组织各种足球运动相关的体育活动、练习和比赛,为学生创造参与运动的机会。

(二) 足球运动家庭作业

通过布置足球运动家庭作业的方式,让学生在家或附近的社区进行练习,以学校为主导、家庭为主体、社会为教育平台,将三方优势有效融合,协同育人。

(三) 社区的足球活动

利用假期或周末,在社区内开展有关足球运动的体育活动,引导社区居民和学生积极参与。由专业的足球教练进行指导,在引导学生了解足球知识、热爱足球运动、丰富假期和周末生活的同时,点燃学生的“足球梦”。

第三节 水平四足球运动教学实施建议

一、设计完整的足球运动学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

大单元教学中的内容、知识应该是完整的、结构化的,知识点之间存有内在联系,是系统且有层次性的。足球运动技能包括运球、传球、射门、防守等,这些动作技术之间既相互联系又相互作用,因此,足球运动教学要注重完整的结构化组合动作技术。在教学中要重视学生对多种基本动作技术的组合学练,形成系统的、完整的知识和技能结构体系。

此外,除了完整的内容体系,大单元教学过程中教师更要引导学生体验完整的、真实的足球比赛情境。完整的足球运动教学过程要遵循从简单到复杂、从复杂到真实比赛的练习情境,根据足球运动的规律和足球比赛的需要,基于若干个基本动作技术构成比赛实战中常用的组合动作技术,如运球突破后传球或射门、接球后传球跑位射门配合等,并引导学生逐

步掌握组合动作技术,再在此基础上进行技战术的比赛实战运用。通过不断的练习和实践,学生可以形成系统的、完整的知识和技能结构体系,并在真实比赛场景中运用所学知识和技能进行实战演练,帮助学生掌握并运用相关的知识与技战术,促进学生体育与健康学科核心素养的生成。

例如,在水平四足球运动大单元第2次课中,在练习推拨球熟悉球感的基础上,设置了完整的从脚内侧推拨运球直至传球、跑位前插并完成射门的练习,这是足球比赛中常见的比赛情境。为了增强对抗的强度,还采用一对一的比赛来对学生进行攻防实战能力的磨炼,在开展教学比赛之前就呈现出完整的足球运动教学内容和比赛情境,使学生能够对教学比赛有充分的准备,更快地进入比赛状态。

(二) “学—练—赛”的完整性

比赛中射门得分的一瞬间是足球运动的乐趣之一,因此,足球课中情境化的基本动作技术和组合动作技术学练是为了学生最终能够顺利参加足球比赛,并体验比赛中个人、团队对抗和射门得分乐趣来做准备的。此外,每次课的足球比赛形式、内容也应该与技能学练内容相互联系,学和练是为了最终的比赛,比赛更是为了检验学和练的效果。例如,水平四足球运动大单元教学中不仅设置了情境化的足球技能练习,每次课还设置了“五对五小场地比赛”或“七对七小场地比赛”,学生清楚所习得的足球技能在比赛中的攻防意义,能够将所掌握的技能在比赛中进行实战运用,提高技战术运用能力,体验到足球运动真正的乐趣,这样的足球课才是完整的。



班级足球联赛

二、创设多种复杂的足球运动情境

(一) 复杂的游戏情境

水平四学生正处于活泼好动、精力充沛的青春期,在教学的准备部分和基本部分安排一些足球游戏,可以有效提升学生学练的积极性。例如,在水平四足球运动大单元教学的准备

部分设置“与球共舞”游戏,将枯燥的球感练习游戏化为“跳舞”,此外,准备部分的游戏形式还包括“传抢球”游戏(俗称“遛猴”)以及“运球识别颜色”游戏和“双人摇船搬运球”游戏等,极大地提升了学生学练的积极性和热身效果。课的基本部分也可以设置足球游戏来学练基本动作技术和组合动作技术,例如,水平四足球运动大单元第21次课在基本部分中设置了紧密结合主题的“穿越火线”游戏。体能练习部分也可以以游戏形式来组织开展,比如利用敏捷梯和小栏架开展灵敏性练习、利用足球开展腰腹部力量练习等,都可使枯燥的体能练习变得妙趣横生。

(二) 复杂的对抗练习情境

足球比赛的本质是同场对抗下技战术的综合运用,而不是足球单个动作技术本身的展示。在足球比赛过程中,技术是基础,战术是手段,脱离了战术意识,技术的运用无从谈起。比如在水平四足球运动大单元教学过程中,学生经过水平二与水平三足球运动技能的学练,已经到了开展局部攻防战术配合学练的关键阶段和整体攻防战术学练的启蒙阶段,以促进所掌握运动技能的升级以及技战术运用能力的逐步生成。对于个人攻防及局部攻防战术的学练一定要结合战术情境来开展,形成完整的技战术练习。在防守和进攻战术的教学中,可以让学生了解如何利用空间和队友协作,在比赛中制造出更多的进攻机会;在进攻教学中,可以启发学生如何利用多个传球和跑位来打破对方防线;在防守教学中,可以启发学生如何协作盯人和拦截,以及如何有效地利用越位战术。例如,水平四足球运动大单元第32次课中,在开展前插跑动+传球+射门的组合动作技术练习后,创设了“三对三”和“五对五”的攻防演练战术情境,这两种运动情境在足球比赛中是极为常见的,在这种情境下组织开展练习,对于提升学生技战术的运用能力有很大帮助。

(三) 复杂的比赛情境

在全队整体配合教学中,可以启发学生通过多次练习和比赛,逐渐形成默契和团队精神。比赛中可以通过组织多次配合练习和战术演练,让学生逐渐理解如何利用队友优势和配合来创造更多的进攻机会。通过这样的教学方式,可以让学生在足球运动中提高个人技术和战术水平,同时也能够提升合作意识和培养团队精神,为以后的足球比赛和生活中的团队合作打下坚实的基础。例如,水平四足球运动大单元第32次课中,学生在比赛情境中学会合理运用技战术来完成攻防任务,磨炼了学生足球运动技能,提升了运动能力,并最终能在“七对七小场地比赛”中运用所掌握的足球技能和战术意识。

三、采用多样化的足球运动教学方法

(一) 基于游戏和比赛的教学

足球运动教学不是足球单个动作技术的教学,学生通过学练要具备参与足球比赛的能

力,要生成体育与健康学科核心素养。因此,为了保证课程学习目标的落实,教学方法必须要保持多样性,而非单调的足球单个动作技术的传授。例如,在水平四足球运动大单元教学过程中,每次课都要尽量保证在准备部分设置符合课程内容的足球游戏,采用游戏形式教学使准备活动趣味化,而非只是慢跑和做操,即使是慢跑也可以运球慢跑、传球慢跑等,使形式多样化。此外,基本部分一定要尽可能留出足够的时间来保证教学比赛的开展,教学比赛可以形式多样,比如双球门比赛、四球门比赛、改变场地尺寸的比赛等。

(二) 基于问题探究的教学

在水平四足球运动大单元教学过程中,要摒弃教师讲授、学生照做的“满堂灌”方法,每次课坚持设置几个与课程内容相关的启发性问题,并选取高水平足球比赛中的技战术片段视频让学生观看,启发学生思考探究。此外,学生在每次课的练习过程中,都可以做彼此的“小教练”,及时指出对方在练习过程中的不足,落实合作教学法,总结与评价也可以采取师生互评、生生互评等方式,使教学方法多样化。

(三) 基于小组合作的教学

水平四足球运动大单元教学每次课的教学比赛,赛前可以让学生自由结合分组,也可以由教师分组,安排每个组的“队长”“教练”,自主精心安排战术和位置。这样学生就会对自己所在小组有“主队”的情愫,比赛中会更加投入,整个比赛就会充满紧张和激烈的氛围,学生积极主动地奔跑、传球、射门,以自己的能力为所在球队贡献力量,积极配合,不断地寻找机会进攻,取得进球或者助攻队友进球。有些学生足球运动能力一般,但是他们通过比赛,明确自己需要做出哪些改进才能为球队作出贡献,从而更有针对性地练习和提高能力。比赛结束后,学生还能够根据观察到的比赛形势,主动为自己的球队进行比赛总结。



小组合作商讨战术

四、注重足球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 体能练习的多样性

足球运动是一项同场对抗的运动项目,对参与者的体能要求较高。水平四学生正处于身体生长发育的高峰期以及体能增长的敏感期,在足球运动教学过程中必须加强体能练习,每次课应至少设置 10 分钟的体能练习。由于青少年的注意力容易分散,因此,体能练习的内容与形式要注意多样性,积极创设丰富的形式和内容,比如敏捷梯、波比跳(立卧撑)、推小车、结合球的平衡性和力量等练习,需要教师开动脑筋、积极思考、主动创新,以使学生保持对体能练习的专注和积极性。

(二) 体能练习的补偿性

水平四足球运动大单元教学每次课的体能练习形式与内容还要注意与课程学练内容形成相互补偿。每次课的体能练习不仅仅是一般体能练习或是专项体能练习,不仅仅是练习上肢或下肢肌肉力量,而且是要通过综合的练习方式来提高学生的耐力、速度和爆发力,对身体的各部位进行有针对性的练习,全面发展学生的各项体能,以此来提高学生的体能水平,促进学生运动能力的发展。

(三) 体能练习的趣味性

要因地制宜,善于借助一切场地设施条件,使体能练习游戏化,变得趣味横生,以提升学生体能练习的积极性和主动性,有效促进学生从“要我练体能”向“我要练体能”转变。通过课上的体能练习,学生还可以提升根据自己的体能现状和需求,自主制订体能练习计划的意识和能力,并在日常生活中灵活运用,提高健康自我管理和自我学习水平。

(四) 体能练习的整合性

在强调体能练习的多样性、补偿性的同时,更要注重体能练习的整合性。水平四足球运动大单元教学每次课的体能练习都要注重各个练习之间的联系,上一个练习的设置与下一个练习的设置要具备一定的逻辑关系,每一个练习还要与课的基本部分的学练主题呈现出一定的逻辑关系,而不是随意地设置一个力量练习或耐力练习,这样的体能练习才能与整堂课融为一体。

五、科学设置足球运动教学中的运动负荷

(一) 教师贯彻“精讲多练”原则

我国体育与健康课程模式倡导的体育与健康课对运动密度和运动心率都有相应的要求,这就需要教师在具体的课程教学过程中充分贯彻“精讲多练”原则。比如,在水平四足球运动大单元教学过程中,要尽可能减少讲解和示范、观看视频、指导纠错、集合整队、调

动变换队列队形等的时间,而是要把宝贵的时间节省出来让学生参与技能练习、比赛和体能练习。还需要注意的是,“精讲多练”并非不讲,而是要简明扼要地讲,要把动作技术的主要环节和核心要点言简意赅、通俗易懂地“提点”出来,而不是“眉毛胡子一把抓”地背诵动作技术要领;指导纠错时不必每次都要全体学生暂停练习,而是可以个别单独指导纠错等。

(二) 学生的积极参与

如何鼓励、督促学生积极参与技能学练、体能练习和比赛,提高学生的学练积极性,是保证运动密度的关键,否则,足球运动教学设计、组织得再好,学生在运动场上“出工不出力”,仍旧无法保证运动密度的达标。比如在水平四足球运动大单元教学的比赛环节,给每名學生提出具体的攻守职责和任务,让每名学生在练习中都有一种使命感与责任感,这样才能有效地保障运动密度和运动心率的实现。此外,一些运动技能练习要尽可能组织学生在行进间学练,避免站在原地进行技能学练的情况出现。比如,水平四足球运动大单元教学的许多次课中都设置有行进间传接球、行进间推拨球变向等练习,这些也是督促学生学练、保证运动密度的有效措施。

(三) 调控好各类因素

充分利用现有场地设施开展练习,并在组织学练过程中进行合理分组。在水平四足球运动大单元教学每次课的比赛环节和10分钟体能练习环节中,通过合理分组,降低每名学生等待练习的时间,增加参与练习的时间,增大运动密度和运动强度,只有这样才能有效地刺激并提升学生的体能水平。比如,在水平四足球运动大单元教学的每次课中,技能练习、比赛、体能练习都将场地划分为若干小场地,将学生分成若干小组,各个小组分别在各自小场地内同时开展练习,充分利用场地设施的同时提升了运动密度,尽可能在现有场地设施的基础上减少每名学生等待练习的时间。

六、运用信息化教育手段和方法开展足球运动教学

(一) 开展慕课、微课、翻转课堂教学

现代科技日新月异,尤其是信息化技术手段在教学中被广泛运用,足球运动教学也应该积极采用信息化技术手段来辅助教学。以水平四足球运动大单元教学为例,应当积极构建如慕课、微课、翻转课堂等教学形态,让学生在课前进行预习,甚至可以辅助完成课后作业等,使得足球运动教学不再局限于现实课堂。此外,足球运动教学中通过合理运用PPT、微视频、Flash、现场抓拍投屏等多媒体教学,更直观形象地学练运动技能,能够激发学生的学练兴趣和求知欲,还可以及时纠正学生的错误动作,切实提高课堂教学的有效性。此外,还可以借助信息化技术手段使足球运动与其他学科进行有效结合,开展跨学科主题学习。比如,

在水平四足球运动大单元教学中对越位、犯规和不正当行为的竞赛规则进行介绍,了解包括踢人、拉人、推人、手球等犯规和不正当行为的规则。如果教师只是在课堂上进行没有画面感的讲解,就难以使学生建立完整、清晰、准确的概念,比赛中就容易反复违反规则。但如果能够运用多媒体技术给学生及时、清晰、准确、有针对性地呈现这些内容,学生可以更直观地接受信息,主观上就很容易接受并理解这些知识。

(二) 信息技术工具的应用

随着现代科技的进步,以往教师根据主观经验和肉眼观察来判断学生运动强度和运动密度的方式将会被“心率监测仪”等设备监测数据的方式取代,这些设备可方便教师和学生更加科学、及时、准确地了解运动状态,为及时调整教学策略提供准确的依据。



教师监测学生心率

七、开展课内外有机结合的足球运动教学

(一) 课外足球活动

学生在学校内接受的足球运动学练和教育效果对于促进足球运动家、校、社一体化发展极为重要。如果学生在学校内参与的足球运动学练都较乏味、无聊,没有比赛对抗性,甚至激不起学生参与的兴趣,那么学生课后更不可能主动参与足球运动。因此,在水平四足球运动大单元教学中,足球运动学练内容、形式一定要有足够的吸引力,只有在学校进行足球运动后觉得意犹未尽,课后才会主动参与足球运动。我国青少年学生在学校接受教育和熏陶的时间占较大比重,学校课内足球运动教学是未来向家庭足球、社区足球拓展和延伸的基础。因此,在水平四足球运动大单元教学每次课的结束部分,教师可以向学生提示高水平足球比赛的时间信息,鼓励学生通过电视、网络,甚至亲临现场,观看比赛,这些都是课外足球活动的形式。

（二）足球运动家庭作业

水平四学生处于青春发育期,很多学生有一定的逆反心理。因此,课后布置一些需要学生和家长一起参与完成的足球运动家庭作业,有助于加强学生与家长之间的互动,增强亲子关系。例如,布置“家庭球感挑战赛”以及找出在高水平足球比赛中越位犯规的典型视频片段等家庭作业,帮助学生在课后保持对足球运动的兴趣。

（三）社区足球活动

课内足球运动教学能否引起学生对足球运动的兴趣,是学生在假期或周末是否愿意在社区继续参与足球活动的重要因素。教师可以通过一系列措施鼓励学生积极参与社区足球活动。例如,在课上提示学生放假后在与家长出游的过程中,可以随身携带一个小足球,开展家庭足球赛;或者积极参与业余足球俱乐部在社区开展的足球训练班等,在假期继续提升足球运动能力,丰富假期生活。

主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 蔡向阳,王崇喜. 球类运动——足球(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2021.
- [5] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022,42(5).
- [6] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022,41(7).
- [7] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022,42(8).
- [8] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022,37(4).
- [9] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022,38(4).
- [10] 刘桦楠,季浏. 我国高校体育教育专业足球专修课程改革的思考——基于复合型足球师资的培养导向[J]. 北京体育大学学报,2017,40(3).

后 记

本套教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,严格依据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的精神,旨在帮助体育教师有效开展体育与健康教学,全面培养学生的体育与健康核心素养。

本套教师用书主要针对基本运动技能、体能和专项运动技能三个方面的教学进行编写。首先,在帮助体育教师全面了解2022年版课程标准在课程性质、课程理念、课程目标、课程内容、学业质量、教学建议、评价建议等方面新变化的基础上,系统阐述了水平、学年、学期、大单元、课时等五类教学计划设计与实施的相关要求,突破了以往大部分体育教师只关注课时教学计划的思维局限;其次,摒弃了以往教师用书的编写主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容,提供了大量的大单元教学计划和课时教学计划示例;此外,还针对教学实施提出了建议。上述教师用书的内容体系充分体现了对教师教学的指导作用。

在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;季浏、尹志华进行最终统稿。此外,孙洁丽、卫海东、降佳俊等在本册的编写工作中也作出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中难免会存在不足和缺点,殷切期望各位读者能提出宝贵意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711、60821714

电子邮箱:jcfk@ecnupress.com.cn

义务教育教科书
教师用书

体育 与 健康

足球运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5023-3



9 787576 050233 >

定价：30.00元